आयुर्वेद पुस्तिका श्रृङ्खला-१

मेदरोग (मोटोपन)

सङ्कलन एवं नेपालीमा भावानुवाद : मोहनप्रसाद सापकोटा

थोरै कुरा

शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी बोसो उत्पन्न भई हुने मोटोपनको रोगलाई आयुर्वेदका भाषामा "मेदोरोग" वा "स्थौल्य" भनिन्छ । मानव समाजमा मोटोपन घटाउने परम्परागत वा आधुनिक अनेकौं विधि प्रचलनमा छन् । मोटोपनको उपचार सोचेजस्तो सजिलो छैन, हुँदैन । किन कि मोटोपन घटाउँदा अरु अझ कडा रोग लाग्नबाट आफूलाई जोगाउनु पर्ने हुन्छ ।

मानिसको शरीरको वृद्धि हुँदासम्म बोसो बढ्नुपर्दछ । यो अवधिसम्म बढेको बोसोले पच्दै गई शरीर वृद्धिलाई विशेष सहयोग गर्दछ । शरीरको वृद्धि हुने क्रम सकिएपछि भने शरीरलाई यथास्थितिमा राख्ने हदसम्म अथवा शरीर भित्र रस आदि बहने बाटो नछेक्ने हदसम्म मात्र बोसो बढ्नु पर्दछ । बोसोको तरल अवस्थालाई "मेद-धातु" र ठोस अवस्थालाई "मेद" वा "वसा" भनिन्छ ।

यो पुस्तिका भित्र प्राचीन आयुर्वेदसँग सम्बन्धित अनेकौं ग्रन्थका कुरा समेट्ने प्रयाश गरिएको छ । बोसो बढ्ने कारणदेखि बोसोजन्य पसिनाको गन्ध नाशगर्ने केही विधि समेटिएका छन् । दशवटा पुस्तक खोतलेर बस्न आजको समाजलाई सम्भव हुँदैन । जसलाई आयुर्वेदप्रति विश्वास र रुची छ ती सबैका लागि यो सानो पुस्तिकाले रामबाणको काम गर्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

सबै कुरा यो सानो ग्रन्थमा समेट्न सम्भव हुँदैन । अरुले जसरी आफ्नै पाराले लेखेर यस्ता पुस्तिक मैले लेखेको भन्न पनि सकिन्थ्यो । तर, त्यसो गर्न मेरो नैतिकताले दिएन । दिइएका ओखतीहरू वास्तविज्ञ विज्ञसँग परामर्श गरेर प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ ।

आफैं अनुवाद गर्ने र सम्पादन गर्ने गर्दा भूलचुक हुन्छन् । विद्यार्थीका नाताले क्षमा पाउने नै छु । सुधार्न मद्दत गर्नु होला ।

अस्तु ।

विषयसूची

मेदोरोग हुने कारण

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

गुर्वादिवृद्धसंलीनश्लेष्ममिश्रोऽन्नजो रसः॥ आम एव श्लथीकुर्वन् धातून्स्थौल्यमुपानयेत्।

पचाउन कठिन हुने पदार्थले गर्दा बढेको र मिसिएको (वा फैलिएको) कफ खाएपिएका कुराको रससँग मिलेर राम्रोसँग नपची आम अवस्था रहेर रगत आदि धातुलाई जोड्दै (बाक्लो पार्दै) मोटोपनलाई जन्म दिन्छ ।

(ख) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय :

गुलियो रस अधिक सेवन गर्नाले मोटोपन रोग जन्माउँदछ ।

(ग) चरक संहिता :

तदतिस्थौल्यमतिसम्पूरणाद् गुरुमधुरशीतस्निग्धोपयोगादव्यायामादव्यवायाद्दिवास्वप्नाद्धर्षनित्यत्वादचिन्तनाद् बीजस्वभावाच्चोपजायते ।

धेरै भोजन गर्नाले; ढिला पच्ने, गुलिया, चिसा र चिल्ला पदार्थ खानाले; परिश्रम नगर्नाले, मैथुन नगर्नाले, दिउस सुत्नाले, हरदम खुशी रहनाले, चिन्ता नगर्नाले र मातापिता मोटो हुनाले मानिस धेरै मोटो हुने गर्दछ ।

(घ) भावप्रकाश संहिता :

अव्यायामदिवा स्वप्नश्लेष्मलाहारसेविनः । मधुरान्नारसः प्रायः स्नेहान्मेदो विवर्द्धते॥

कसरत नगर्नाले, दिउस दिउस सुत्नाले, कफ बढाउने खालका आहार गर्नाले, गुलिया अन्नले, गुलियो रसले र घिउ आदि चिल्ला पदार्थ खानाले बोसो बढ्दछ ।

(ङ) माधव निदान :

अव्यायामदिवास्वप्नश्लेष्मलाहारसेविनः । मधुरोऽन्नरसः प्रायः स्नेहान्मेदः प्रवर्धयेत्॥

कसरत नगर्नाले, दिउस दिउस सुत्ने गर्नाले, कफ बढाउने खालका खानपिन गर्नाले तथा खानपिनको रस गुलियो र चिल्लो हुनाले शरीरमा बोसो बढ्दछ ।

(च) वङ्गसेन आयुर्वेद :

अव्यायाम दिवास्वप्न श्लेष्मलाहारसेविनः । मधुराम्लरसप्रायः स्नेहान्मेदो विवर्द्धते॥

कसरत आदि परिश्रम नगर्ने, दिउस दिउस सुत्ने, तथा कफ बढाउने, गुलिया, अमिला र घिउ जस्ता चिल्ला कुरा धेरै खानपिन गर्ने कार्यले शरीरमा बोसो बढाउँदछ ।

(छ) सुश्रुत संहिता :

रसनिमित्तमेव स्थौल्यं कार्श्यं च । तत्र श्लेष्मलाहारसेविनोऽध्यशनशीलस्याव्यायामिनो दिवास्वप्नरतस्य चाम एवान्नरसो मधुरतरश्च शरीरमुनक्रामन्नतिस्नेहान्मेदो जनयति, तदतिस्थौल्यमापादयति, ।

खानपिनको रसले गर्दा नै मोटोपन, दुब्लोपन (र मध्यम अवस्था) हुने गर्दछ । कफ बढाउने खालका खानपिन गर्ने, अजीर्ण हुँदाहुँदै पनि पुनः खानपिन गर्ने, परिश्रम वा व्यायाम नगर्ने र दिउस दिउस सुत्ने मानिसको पाचक-अग्निले नपचिकन काँचै अवस्थामा रहेको र बढी गुलियो हुने अन्नको रस शरीरमा फैलिएर धेरै चिल्लो भएका कारण बोसो उत्पन्न गर्दछ । यही बोसोले मानिसमा अति मोटोपन निकाल्दछ ।

(ज) हंसराज निदान :

अव्यायामैर्दिवास्वप्नैर्मांसमिष्टान्नभोजनैः । अतिस्निग्धाशनैर्देहे मेदोवृद्धिः प्रजायते॥

कसरत नगर्नाले, दिउस दिउस सुत्ने गर्नाले, मासु र गुलिया पदार्थ खानाले र धेरै चिल्ला पदार्थ खानाले शरीरमा बोसो बढ्दछ ।

मेदोरोगका लक्षण

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

अतिस्थौल्यादतिक्षुत्तृट्प्रस्वेदश्वासनिद्रताः ॥
आयासाक्षमताजाड्यमल्पायुर्बलवेगता । दौर्गन्ध्यं गद्गदत्वञ्च भवेन्मेदोऽतिपुष्टितः ॥

बोसो धेरै नै बढेर हुने अति मोटोपनमा भोक, तिर्खा, पसिना, दम र निद्रा बढ्ने; परिश्रम सहन नसक्ने, शरीका छाला चाउरी पर्न थाल्ने, आयु कम हुने, बल कम हुने, जाँगर कम हुने, शरीर गनाउने, भकभके बोली हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

(ख) चरक संहिता :

अतिस्थूलस्य तावदायुषो ह्रासो जवोपरोधः कृच्छ्रव्यवायता दौर्बल्यं दौर्गन्ध्यं स्वेदाबाधः क्षुदतिमात्रं पिपासातियोगश्चेति भवन्त्यष्टौ दोषाः ।

यिनमा पनि धेरै मोटा मानिसको आयु कम हुन्छ, तिनलाई बुढ्यौलीले चाँडो समाउँदछ, मैथुन गर्न कठिन हुन्छ, बल कम हुन्छ, शरीर गनाउँदछ, पसिना धेरै आउँदछ, भोक धेरै लाग्दछ र तिर्खा धेरै लाग्दछ । यी अति मोटोपनका आठ दोष हुन् ।

तस्यातिमात्रं मेदस्विनो मेद एवोपचीयते न तथेतरे धातवः, तस्मादस्याऽऽयुषो ह्रासः;

धेरै मोटो मानिसको शरीरमा बोसो बढी हुन्छ र बोसो नै बढ्ने गर्दछ, अरु धातु बढ्दैन । यसले गर्दा आयु कम हुन्छ ।

शैथिल्यात् सौकुमार्याद् गुरुत्वाच्च मेदसो जरोपरोधः, शुक्रबहुत्वाद् मेदसाऽऽवृतमार्गत्वाच्च कृच्छ्रव्यवायता, दौर्बल्यमसमत्वाद्धातूनां, दौर्गन्ध्यं मेदोदोषान्मेदसः स्वभावात्स्वेदलत्वाच्च, मेदसः श्लेष्मसंसर्गाद्विष्यन्दित्वाद् बहुत्वाद्व्यायामासहत्वाच्च स्वेदाबाधः, तीक्ष्णाग्नित्वात्प्रभूत-कोष्ठवायुत्वाच्च क्षुदतिमात्रं पिपासातियोगश्चेति ॥

बोसोको शिथिल, कोमल र भारीपन जस्ता गुणले गर्दामानिसमा बुढ्यौली चाँडै आउँदछ । शुक्र कम हुनाले तथा बोसोले त्यसको बाहिरी स्रोत (बन्ने र बहने प्रकृया) रोकिने कारणले मैथुन गर्न कठिन हुन्छ । धातुहरू विषम हुनाले दुर्बलता हुन्छ । बोसोको दोष र स्वभावले तथा पसिना धेरै आउने कारणले शरीर दुर्गन्धित हुन्छ । बोसो कफसँग मिसिनाले, सड्नाले, धेरै हुनाले, भारी हुनाले र परिश्रम नसहने हुनाले पसिना धेरै आउने गर्दछ । पाचक-अग्नि बलियो हुनाले र शरीरको भित्री भागमा वायु धेरै थुप्रनाले भोक र तिर्खा धेरै लाग्दछ ।

(ग) भावप्रकाश संहिता :

क्षुद्रश्वासतृषामोहस्वप्नक्रथनसादनैः । युक्तः क्षुत्स्वेददौर्गन्ध्यैरल्पप्राणोऽल्पमैथुनः ॥

बोसो बढेको मानिसको सास छिटछिटो चल्छ, तिर्खा लागि रहन्छ, भ्रम हुन्छ, निद्रा लागिरहन्छ, पीडा हुन्छ, ग्लानि हुन्छ, भोक लागिरहन्छ, पसिना बढी आउँदछ र शरीर गनाउने हुन्छ । कम शक्ति हुन्छ र मैथुन क्षमता कम हुन्छ ।

(घ) माधव निदान :

क्षुद्रश्वासतृषामोहस्वप्नक्रथनसादनैः । युक्तः क्षुत्स्वेददुर्गन्ध्यैरल्पप्राणोऽल्पमैथुनः ॥

थोरै परिश्रम पर्दा पनि सासको गति बढ्ने, तिर्खा लागिरहने, भ्रम हुने, निद्रा धेरै लाग्ने, कहिलेकाहीँ अचानक सास रोकिने, शरीरका अङ्गहरू शिथिल हुने, भोक बढी लाग्ने, पसिना बढी आउने, आयु कम हुने, मैथुनशक्ति कम हुने र शरीर गनाउने : यी मेदोरोगका लक्षणहरू हुन् ।

(ङ) वङ्गसेन आयुर्वेद :

क्षुद्रश्वास तृषा मोह स्वप्नक्रथन सादनैः । युक्तः क्षुत्स्वेददौर्गन्ध्यैरल्पप्रमाणोऽल्पमैथुनः ॥

बोसो बढेका मानिसले स्वाँ स्वाँ गरेर सास फेर्दछ तथा उ तिर्खा, मोह, निद्रा, पीडा, मानसिक थकाई, भोक, पसिना र दुर्गन्धले युक्त हुने गर्दछ । उसको तागत र यौनक्षमता कम हुन्छ ।

(च) सुश्रुत संहिता :

तमतिस्थूलं क्षुद्रश्वासपिपासाक्षुत्स्वप्नस्वेदगात्रदौर्गन्ध्यक्रथनगात्रसादगद्गदत्वानि क्षिप्रमेवाविशन्ति, सौकुमार्यान्मेदसः सर्वक्रियास्वसमर्थः, कफमेदोनिरुद्धमार्गत्वाच्चाल्पव्यवायो भवति, आवृतमार्गत्वादेव शेषा धातवो नाप्यायन्तेऽत्यर्थमतोऽल्पप्राणो भवति, ।

अति मोटो मानिसलाई स्वाँ स्वाँ हुने, तिर्खा लाग्ने, भोक लाग्ने, निन्द्रा लाग्ने, पसिना आउने शरीर गनाउने, सुतेका बेलामा घुर्ने (क्रथन), शरीरका अङ्गहरू दुख्ने, बोली प्रष्ट नहुने आदि रोगले चाँडै समाउँदछ । बोसोको कोमलपनले गर्दा उसका सबै क्रियाकलाप मन्द वा असमर्थ हुन थाल्दछन् । कफ र बोसो मिलेर बाटो छेकिने हुनाले मैथुनको चाहना घट्दछ । कफ र बोसोले बाटो छेक्नाले गर्दा शरीरका अन्य रगत आदिको वृद्धि हुन पाउँदैन, यसले गर्दा उसको आयु कम हुन्छ ।

(छ) हंसराज निदान :

कायं स्थूलतरं मेदः सस्वेदं स्वल्पमैथुनम् । धातुक्षयं त्वचं पीतां बहुमूत्रां सितेक्षिणीम् ॥

शरीर बोसोले भद्दा मोटो हुनु, पसिना धेरै आउनु, मैथुनशक्ति कम हुनु, शरीरका धातु नाश हुनु, छालाको रङ पहेँलो हुनु, धेरै पिसाब आउनु र आँखा सेता हुनु : यी मेदरोगका लक्षणहरू हुन् ।

मेदोरोगमा बोसो मात्र बढ्नुको कारण

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

कोष्ठ एव विपक्वेऽस्य संरुद्धस्रोतसो रसे॥ सर्वत्रालब्धवृत्तित्वात्प्रायो मेदः प्रचीयते ।

मोटो मानिसको शरीर भित्र रहेका स्रोत बन्द हुनाले कोष्ठमा बनेको खानपिनको रस शरीरभरी पुग्न पाउँदैन, यसले गर्दा उसको बोसो मात्र बढ्ने गर्दछ ।

(ख) भावप्रकाश संहिता, माधव निदान :

मेदसाऽऽवृतमार्गत्वात् पुष्यन्त्यन्ये न धातवः । मेदस्तु चीयते तस्मादशक्तः सर्वकर्मसु ॥

बढेको बोसोले शरीरभित्र स्रोत बहने बाटो छेक्ने हुनाले शरीरमा रहेका अन्य धातुलाई पोषण पुग्दैन । यसले गर्दा बोसो मात्र बढिरहने गर्दछ र मानिस कुनैपनि काम गर्न अशक्त हुन थाल्दछ ।

(ग) वङ्गसेन आयुर्वेद :

मेदसावृतमार्गत्वात्पुष्यन्त्यन्ये न धातवः । मेदस्तु चीयते तस्मादसक्तः सर्वकर्म्मसु ॥

बोसो धातु बढ्नाले शरीरमा रहेका सबै धातु (रस, रगत, मासु, बोसो, हाड, मासी, वीर्य, रज, ओज, वायु, पित्त र कफ) को बाटो प्रायः बन्द हुन पुग्दछ र अन्य धातुको पोषण हुन पाउँदैन, यसैले बोसो मात्र बढ्ने गर्दछ । बोसो बढ्दै गएपछि मानिस सबै खालका कार्यमा अशक्त हुँदै जान थाल्दछ । (बोसो-धातु तरल अवस्थामा हुन्छ भने बोसो जमेको अवस्थामा) ।

मेदोरोगमा पेट बढ्ने कारण

(क) भावप्रकाश संहिता :

मेदस्तु सर्वभूतानामुदरे हि व्यवस्थितम् । अतएवोदरे वृद्धिः प्रायो मेदस्विनो भवेत्॥

बोसो सबै प्राणीको पेटमा रहन्छ । यसैले बोसो बढेका मानिसको प्रायः पेट नै बढ्ने गर्दछ ।

(ख) माधव निदान :

मेदस्तु सर्वभूतानामुदरेष्वस्थिषु स्थितम् । अत एवोदरे वृद्धिः प्रायो मेदस्विनो भवेत्॥

सबै जीवको बोसो तिनको पेट र साना हाडमा जम्मा हुने गर्दछ, यसैकारण मोटो मानिसको प्रायः पेट नै धेरै बढ्ने गर्दछ ।

(ग) वङ्गसेन आयुर्वेद :

मेदस्तु सर्वभूतानामुदरे बस्तिषु स्थितम् । अतएवोदरे वृद्धिः प्रायो मेदश्विनो भवेत्॥

बोसो धातु सबै प्राणीका पेट र तल्लोपेटमा रहने गर्दछ, यसैले यो धातु बढेपछि मानिसको पहिला प्रायः पेट नै बढ्ने गर्दछ ।

पेटमा बोसो बढेपछि देखिने लक्षणहरू

(क) हंसराज निदान :

जठरे मेदसो वृद्धिः करोति बलसंक्षयम् । निद्रां दौर्गन्ध्यमङ्गेषु चाशक्तिं सर्वकर्मसु ॥

पेटमा बोसो बढेपछि बललाई नाश गर्दछ, निद्रा लागिरहन्छ, अङ्गमा दुर्गन्ध हुन्छ र सबै खालका कामगर्न शक्ति हुँदैन ।

अति मोटोपनको परिभाषा

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

अयथोपचयोत्साहश्चलस्फिगुदरस्तनः ।

शरीरको मोटोपन अनुरूप जाँगर नहुनु; नितम्ब, पेट र स्तन हल्लिनु : यी अति मोटोपनका लक्षणहरू हुन् ।

(ख) चरक संहिता, माधव निदान, वङ्गसेन आयुर्वेद :

मेदोमांसातिवृद्धत्वाच्चलस्फिगुदरस्तनः । अयथोपचयोत्साहो नरोऽतिस्थूल उच्यते ॥

बोसो र मासु भद्दा किसिमले धेरै बढी जुन मानिसको नितम्ब, पेट र स्तन हल्लिन थाल्दछ तथा जसको शरीरको बनोट र उत्साह उचित देखिँदैन (सुहाउने खालको हुँदैन) त्यसलाई अतिस्थूल भनिन्छ ।

(ग) भावप्रकाश संहिता :

मेदोमांसातिवृद्धत्वाद्वृद्धस्फिगुदरस्तनः । मेदसोऽयथोपचयान्नरोऽतिस्थूल उच्यते ॥

बोसो र मासु अति धेरै वृद्धि हुँदा मानिसको नितम्ब, पेट र दूध मोटो हुन्छ । जसको शरीरमा भद्दा किसिमले बोसो बढ्दछ त्यसलाई मोटे वा मोटी भनिन्छ ।

आठ प्रकारका निन्दनीय मानिस

(क) चरक संहिता :

इह खलु शरीरमधिकृत्याष्टौ पुरुषा निन्दिता भवन्ति; तद्यथा-अतिदीर्घश्चातिह्रस्वश्चातिलोमा चालोमा चातिकृष्णश्चातिगौरश्चातिस्थूलश्चातिकृशश्चेति ॥ तत्रातिस्थूलकृशयोर्भूय एवापरे निन्दितविशेषा भवन्ति; ।

यो संसारमा आठ प्रकारका मानिसलाई निन्दनीय मान्ने गरिन्छ । ती हुन्-अति अग्ला, अति पुड्का, धेरै रौँ हुने, रौँ नै नहुने, अति कालो वर्णका, अति गोरो वर्णका, अति मोटा र अति दुब्ला । निन्दनीय मानिने यी आठ प्रकारमा मानिसमा पनि अति मोटा र अति दुब्ला मानिस विशेषरूपले निन्दिनीय हुन्छन् ।

पेटमा बोसो बढेपछि गर्ने असर

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

तच्छेषोऽल्परसोऽल्पत्वान्नालं रक्तादिपुष्टये॥
तुल्येऽपि वाय्वादिचये प्राक्चितं चीयते तराम्। मेदस्तेनासमस्तेन धातूनां विदधाति तत्॥
श्वासादीनचिराच्चान्यान् ज्वरोदरभगन्दरान्। मेहोरुस्तम्भपिटकाविद्रधिप्रभृतीन् गदान्॥

बोसो बनेर बाँकी हुने रस थोरै हुने हुनाले यो रगत आदि शरीरका अन्य धातुलाई पोषण गर्न अपर्याप्त हुने गर्दछ । वायु आदि समान किसिमले बढ्दा पनि पहिले नै बढेको बोसो भने अरुभन्दा बढी बढ्दछ । यसले गर्दा शरीरका अन्य रगत आदि धातुमा विषमता पैदा हुन्छ । यसैले मोटो मानिसमा रहेको बोसोले दम आदि रोग चाँडै निकाल्दछ । साथै, जरो, उदररोग, भगन्दर, प्रमेह, ऊरुस्तम्भ, पिलो, विद्रधि आदि जस्ता रोग समेत निकाल्ने गर्दछ ।

(ख) अष्टाङ्ग हृदय :

अतिस्थौल्यापचीमेहज्वरोदरभगन्दरान्। कासंसंन्यासकृच्छ्रामकुष्ठादीनतिदारुणान्॥

अति बृंहणले गर्दा अति मोटोपन, अपची, प्रमेह, जरो, उदररोग, भगन्दर, खोकी, सन्यास, मूत्रकृच्छ्र, आमविकार र कुष्ठ आदि कडा रोग उत्पन्न हुन्छन्।

(ग) भावप्रकाश संहिता, वङ्गसेन आयुर्वेद :

स्थूले स्युर्दुस्तराः कुष्ठा विसर्पाः सभगन्दराः। ज्वरातीसारमेहार्शःश्लीपदाऽपचिकामलाः॥
मेदसः स्वेददौर्गन्ध्याज्जायन्ते जन्तवोऽणवः॥

भद्दा मोटो मानिसलाई हुने कुष्ठ, विसर्प, भगन्दर, जरो, अतीसार, प्रमेह, हर्सा, हात्तीपाइले, अपची र कमलपित्त पित्त रोग निको हुन कठिन हुन्छ । बोसोका कारण शरीरमा आउने पसिना दुर्गन्धित हुने कारणले त्यसमा सूक्ष्म जीवाणु बस्न वा पर्न थाल्दछन्।

(घ) सुश्रुत संहिता :

प्रमेहपिडकाज्वरभगन्दरविद्रधिवातविकाराणामन्यतमं प्राप्य पञ्चत्वमुपयाति, सर्व एव चास्य रोगा बलवन्तो भवन्त्यावृतमार्गत्वात् स्रोतसाम्, अतस्तस्योत्पत्तिहेतुं परिहरेत्।

प्रमेह, प्रमेहजन्य खटिरा, जरो, भगन्दर, विद्रधि वा कुनै वातरोग आदि लागेर मानिसको ज्यान जान्छ । सबै प्रकारका स्रोतमार्ग अवरुद्ध हुने कारणले गर्दा उसलाई लाग्ने सबै खालका रोग बलिया हुने गर्दछन्। यसैले मोटोपन गराउने कुरालाई बेलैमा त्याग गर्नुपर्दछ ।

(ङ) हंसराज निदान :

स्थूलोदरमुनुत्साहं गौरवं तनुशीतलम् । जठराग्नेः क्षयं जाड्यं श्वासं कम्पनसादनम् ॥

पेट ठूलो भएपछि जाँगर हराउँदछ, शरीर भारी र चिसो हुन्छ, पाचक-अग्नि नाश हुन्छ, शरीरमा लाटोपन हुन्छ, दम निस्कन्छ, शरीर काम्दछ र थकित हुने गर्दछ ।

बोसो बढी भएका मानिसलाई भोक र तिर्खा बढी लाग्नुको कारण

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

स्रोतःतु मेदोरुद्धेषु वायुः कोष्ठे विशेषतः । चरन्प्रज्वलयत्यग्निं क्षुत्तृषौ स्तस्ततोऽधिकम्॥
स्थूलं कोटरवद्वृद्धौ दहतोऽग्न्यनिलौ च तम्। स्वेदवाहिसिरामूलभावाद्विष्यन्दनादपि॥
मेदसः श्लेष्मयोगाच्च भवति स्वेदभूरिता ।

बोसोले शरीर भित्र रहेका स्रोत बन्द हुने कारणले वायुले शरीर भित्र विशेष किसिमले हुँडलिँदै पाचक अग्निलाई बाल्ने गर्दछ । यसले गर्दा मोटो मानिसलाई भोक र तिर्खा धेरै लाग्ने गर्दछ ।

(ख) चरक संहिता :

भवन्ति चात्र-
मेदसाऽऽवृतमार्गत्वाद्वायुः कोष्ठे विशेषतः । चरन् सन्धुक्षयत्यग्निमाहारं शोषयत्यपि॥
तस्मात्स शीघ्रं जरयत्याहारं चातिकाङ्क्षति । विकारांश्चाश्नुते घोरान् कांश्चित्कालव्यतिक्रमात्॥
एतावुपद्रवकरौ विशेषादग्निमारुतौ । एतौ हि दहतः स्थूलं वनदावो वनं यथा॥

भनिएको छ कि-बोसोले शरीर भित्रका स्रोत अवरुद्ध हुने कारणले शरीर भित्र रहेको हावा पेट आदिलाई आधार बनाएर मडारिन थाल्दछ र पाचक-अग्निलाई बढाउँदछ अनि खानपिनलाई सुकाउँदछ । यसैले बढेको पाचक-अग्निले खानपिनलाई चाँडै पचाउँदछ र पनः खाननपिउन मन लाग्दछ । यसबेला खानपिन गरिएन भने केही समय बितेपछि डरलाग्दा रोगहरूलाई जन्माउँदछ । विशेषगरी यस्तो पाचक-अग्नि र वायुले गर्दा अनेक थरी सह-रोग निस्कने गर्दछ ।

(ग) भावप्रकाश संहिता :

मेदसाऽऽवृतमार्गत्वाद्वायुः कोष्ठे विशेषतः । चरन् सन्धुक्षयत्यग्निमाहारं शोषयत्यपि॥
तस्मात्स शीघ्रं जरयत्याहारञ्चापि काङ्क्षति । विकारांश्चाश्नुते घोरान्कांश्चित्कालविपर्ययात्॥
एवावुपद्रवकरौ विशेषादग्निमारुतौ । एतौ हि दहतः स्थूलं वनं दावानिलौ यथा॥

शरीर भित्रको वायु विचरण गर्ने बाटो बोसोले रोकिदिने कारणले त्यो वायु प्रायः पेटमै रुमलिइरहने र पाचक-अग्निलाई बाल्ने गर्दछ अनि खाएको अन्नलाई सुकाउने गर्दछ । यसैकारण बोसो बढेका मानिसले खाएको खाना चाँडै पच्दछ र फेरी खान मन लाग्दछ । केही समय पछि यस्ता मानिसलाई डरलाग्दा रोग पनि उत्पन्न हुन थाल्दछन् । यस्ता रोग प्रायः पेटको अग्नि र वायु मिलेर निकाल्ने सह-रोग हुन्छन्। जसरी जङ्गलमा लागेको डँढेलोले वनलाई जलाउँदछ त्यसरी नै यो (बढेको) बोसोले मोटो मानिसलाई जलाउने गर्दछ ।

(घ) माधव निदान :

मेदसाऽऽवृतमार्गत्वाद्वायुः कोष्ठे विशेषतः । चरन् सन्धुक्षयत्यग्निमाहारं शोषयत्यपि ॥
तस्मात् स शीघ्रं जरयत्याहारमभिकाङ्क्षति । विकारांश्चाप्नुते घोरान् कांश्चित् कालव्यतिक्रमात् ॥
एतावुपद्रवकरौ विशेषादग्निमारुतौ । एतौ तु दहतः स्थूलं वनदावो वनं यथा ॥

बोसोले जेलिएको शरीर भित्र रहेको वायु शरीरका अन्य भागमा चलखेल गर्न नपाएपछि धेरैजसो पेट र आन्द्रातिर नै रुमलिने गर्दछ । यस्तो वायुले पाचक-अग्निलाई बालेर खाएपिएको कुरालाई सुकाउने गर्दछ । यसरी खानपिन चाँडै पच्दछ र भोक बढाउने गर्दछ । यसबेलामा खानपिन गरिएन भने अनेकौं डरलाग्दा सह-रोग उत्पन्न हुन थाल्दछन् । यस्ता सह-रोग विशेषगरी वायु र अग्निले नै जन्माउने गर्दछन् । बोसो बढेका मोटा व्यक्तिले बेलैमा खाना खान पाएनन् भने तिनको शरीर भित्र रहेको वायु र अग्निले ती मानिसलाई वनको आगोले वन जलाएजसरी जलाउँदछ ।

(ङ) वङ्गसेन आयुर्वेद :

मेदसावृत्तमार्गत्वाद्वायुः कोष्ठे विशेषतः । चरन्सन्धुक्षयेदग्निमाहारं शोषयत्यपि ॥
तस्मात्सशीघ्रं जरयत्याहारञ्चापि काङ्क्षते । विकारांश्चश्नते घोरान्कांश्चित्कालविपर्ययात् ॥
एतावुपद्रवकरौ विशेषदग्निमारुतौ । एतौ हि दहतः स्थूलं वनं दावानलो यथा ॥

शरीरमा हावा ओहोरदोहोर गर्ने बाटो बढेको बोसोले छेक्ने हुनाले यस्तो वायु विशेषगरी शरीरका भित्री अङ्गमा डुलिरहने गर्दछ । यसले गर्दा वायुले घुमेर पक्वाशयमै पुगी त्यहाँको अग्निलाई बाल्दछ र खाएको कुरा सुकाइ दिन्छ । फलस्वरूप बोसो बढेका मानिसले खाएपिएका कुरा तुरुन्त पच्ने गर्दछ र पुनः खानपिउन मन लाग्ने गर्दछ अर्थात् खाएको केहीबेर पछि नै के खाउँ के खाउँ हुन थाल्दछ । यसरी बोसो बढ्न थालेको केही समयपछि मानिसलाई भयानक रोगले पनि समाउन थाल्दछ । विशेष गरी अग्नि र वायुले सह-रोगहरू निकाल्न थाल्दछन् । जसरी जङ्गलमा लागेको डँडेलोले बनलाई जलाउँदछ त्यसरी नै बढिरहेको बोसोले मोटो मानिसलाई जलाइ दिन्छ ।

असाध्य मेदोवृद्धि

(क) चरक संहिता, भावप्रकाश संहिता, माधव निदान :

मेदस्यतीव संवृद्धे सहसैवानिलादयः । विकारान् दारुणान् कृत्वा नाशयन्त्याशु जीवितम् ॥

बोसो धेरै नै बढेपछि मानिसको शरीर भित्र रहेका वात आदि दोषले अति डरलाग्दा सह-रोग निकालेर रोगीको जीवन नाश पार्दछ ।

(ख) वङ्गसेन आयुर्वेद :

मेदस्यतीवसम्वृद्धे सहसैवानिलादयः । विकारान्दारुणान्कृत्वा नाशयत्याशु जीवितम् ॥

धेरै बोसो बढेपछि वायु आदि धातुले एक्कासी पीडादायक विकृति निकाली तुरुन्त ज्यान समेत नाश पारिदिन सक्दछ ।

उपचारखण्ड
अँडिर आदिको प्रयोग

(क) वङ्गसेन आयुर्वेद :

यद्वा रुबूकमूलं मधुदिग्धं स्थाप्यते निशां सकलाम् ।
सलिलस्य तस्य पानाज्जाठरवृद्धिं शमं नयति ॥२३॥

अँडिर (Castor-Oil plant) को जरा रातभर महमा मिसाएर राखी बिहान त्यो जराको रस पिउने गर्नाले पेट बढ्ने रोग शान्त हुन्छ । (मात्रा १०-२० मिलिलिटरसम्म) ।

अनुपान

(क) रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य :

अरिष्टांश्चानुपानार्थे मेदोमांसकफापहान् । अतिस्थौल्य विनाशाय प्रविभज्य प्रयोजयेत् ॥

अनुपानका लागि अरिष्टको प्रयोग गर्नाले बोसो, मासु र कफ जन्य अति मोटोपन नाश हुन्छ ।

नोट : (१) अनुपान : खाना वा ओखती खाएपछि त्यसलाई पचाउन लगत्तै पिइने पेय पदार्थ । (२) अरिष्ट : मिसाउनु पर्ने ओखती विधिपूर्वक मिसाई काँढापानी पकाएर सखर मिसाई घैंटोमा राखेर अमिलो बनाइएको मद्यलाई विद्वानहरूले अरिष्ट भनी बताएका छन् (अभिधान मञ्जरी), A medicated spirituous liquid. ।

अमला आदिको प्रयोग

(क) विष्णुधर्मोत्तरपुराण :

एकमामलकं काले सलिलांजलिना पिबेत् । सृष्टं कृष्णायसे भाण्डे तेन शातोदरी भवेत्॥

दैनिक एउटा अमला पिसेर नदी, जलाशय वा वर्षाको पानी एउटा कालो (शुद्ध फलामको) भाँडामा हाली उमालेर त्यो अमलाको लेदो खाने गरिएमा स्त्रीको शरीर दुब्लो हुन्छ ।

अमिली आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

चिञ्चापत्रस्वरसं म्रक्षितकक्षादियोजितं जयति । पुटितहरिद्रोद्वर्तनमचिराद्देहस्य दौर्गन्ध्यम् ॥

अमिली (इमली, *Corchorus fascicularis* Lam.) को पातको रस शरीरमा दल्नाले र त्यसपछि पुटपाक विधिले भस्म पारिएको हलेदो (Turmeric) को बुकुवा (लेप, पेष्ट) घस्नाले काखी, पेट आदिको धेरै पुरानो (बोसो बढेर भएको) दुर्गन्ध पनि चाँडै नाश हुन्छ ।

नोट : पुटपाक (शार्ङ्गधर संहिता) : गिलो वा ताजा वनस्पतिलाई लेराई कुटेर ससाना गोली बनाउनू । त्यो गोलीलाई खमारी, बर्रो, जामुनु वा आँपको पातले बेर्नू । अनि दुई अमल वा बूढी औंलो जति बाक्लो हुने गरी माटोले वरिपरि लिप्नू । त्यसपछि यसलाई आगाको भुङ्ग्रोमा माटो रातो नहुँदासम्म पोल्नू । त्यसपछि बाहिर निकाली माटो र छोपिएको पात हटाई वनस्पतिलाई निचोर्नू । वनस्पति सुकेर रस निचोर्न नसकिने भए पानी अथवा तोकिएको पदार्थ मिसाएर पिँध्नू ।

अश्वगन्धा आदिको प्रयोग

(क) विष्णुधर्मोत्तरपुराण :

अश्वगन्धां पयस्यां च संसृज्य पयसा पिबेत् । मासमेतत्प्रयुञ्जाना कृशा भवति मांसला ॥

अश्वगन्धा (Winter cherry) लाई दूधमा उमालेर पकाई दूधसँगै एक महिनासम्म खाने गरे मोटी स्त्री पनि दुब्ली हुन्छे ।

नोट : जरा प्रयोग गर्ने । बिहान खालिपेटमा खाने । ३-६ ग्राम खाने ।

असुरो आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

वासादलरसो लेपाच्छङ्खचूर्णेन संयुतः । बिल्वपत्ररसो वापि गात्रदौर्गन्ध्यनाशनः ॥

असुरो (Malabar Nut) को पातको रस अथवा बेलपत्रको रसमा शङ्खभस्म (बजाउने शङ्ख विधिपूर्वक डढाएर बनाइएको खरानी) मिसाएर शरीरमा लेप दल्नाले शरीरको (बोसोजन्य) दुर्गन्ध नाश हुन्छ ।

इन्द्रजौ आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

तद्वद्वत्सकशम्याकदेवदारुनिशाद्वयम् । समुस्तपाठाखदिरत्रिफलानिम्बगोक्षुरम् ॥

इन्द्रजौ, राजवृक्ष, देवदार, हलेदो, चुत्रो, नागरमोथे, गुन्दरगानु, खयर, त्रिफला, नीम र ओदानेकाँडो हालेर पकाइएको काँढापानीले मोटोपन नाश गर्दछ ।

गहुँत आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

गोमूत्रपिष्टं विनिहन्ति कुष्टं वर्णोज्ज्वलं गोपयसा च युक्तम् ।
कक्षादिदौर्गन्ध्यहरं पयोभिः शस्तं वशीकृद्रजनीद्वयेन ॥

गहुँतमा हरितालललाई पिसेर दल्नाले कुष्ठरोग नाश हुन्छ । दूधमा पिसेर दल्नाले शरीरको वर्ण शोभायमान हुन्छ र काखी आदि गनाउन बन्द हुन्छ । गाईको दूधमा हरिताल र चुत्रो पिसेर निधारमा लगाउने गरिए स्त्री आफ्नो वशमा हुन्छे ।

(ख) वङ्गसेन आयुर्वेद :

मूत्रं वा त्रिफलाचूर्णं मधुयुक्तं मधूदकम् ।

गहुँत र त्रिफलाको धूलो महसँग खाई मह मिसाएको पानी पिउने गरे मोटोपन नाश हुन्छ ।

गिनेरी आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली, वङ्गसेन आयुर्वेद :

स्थौल्यं नश्येदग्निमन्थरसं वापि शिलाजतु ॥

गिनेरीको रसमा सिलाजित हाली पिउने गर्नाले पेट बढ्ने रोग नाश हुन्छ ।

गुर्जो आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय, भैषज्य रत्नावली : अमृता गुग्गुलु

अमृतात्रुटिवेल्लवत्सकं कलिपथ्यामलकानि गुग्गुलुः ।
क्रमवृद्धमिदं मधुद्रुतं पिटिकास्थौल्यभगन्दरान् जयेत्॥

गुर्जो एक भाग, सुकुमेल दुई भाग, वायुविडङ्ग तीन भाग, ठूलोकुरोको बोक्रा चार भाग, बर्रो पाँच भाग, हर्रो छ भाग, अमला सात भाग र शुद्ध गोकुलधूप आठ भाग मिसाएर पिस्नू र बयरका जत्रा गोली बनाई महसँग खाने गर्नू । यसले प्रमेहजन्य खटिरा, **मोटोपन** र भगन्दरलाई जित्दछ ।

(ख) वङ्गसेन आयुर्वेद :

गुडूचीत्रिफलाक्वाथस्तथा लाहेरजोयुतः । अश्मजं महिषाक्षं वा तेनैव विधिना पचेत्॥

गुर्जो र त्रिफलाको काँढापानीमा फलामको धूलो हाली पिउनाले बोसोवृद्धि नाश हुन्छ । अथवा सिलाजित वा गोकुलधूप यही काँढापानीमा पकाएर खानाले पनि बोसोवृद्धि नाश हुन्छ ।

गोकुलधूप आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली, रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य : लौहरसायन

**गुग्गुलुस्तालमूली च त्रिफला खदिरं वृषम् । त्रिवृतालम्बुषा चैव निर्गुण्डी चित्रकं स्नुही ॥
एषां दशपलान् भागांस्तोयं पञ्चाढके पचेत् । पादशेषं ततः कृत्वा कषायमवतारयेत् ॥
पलद्वादशकं देयं तीक्ष्णं लोहं सुचिर्णतम् । पुराणसर्पिषः प्रस्थं शर्कराष्टपलान्वितम् ॥
पचेत्ताम्रमये पात्रे सशीते चावतारयेत् । प्रस्थार्द्धं माक्षिकं देयं शिलाजतु पलद्वयम् ॥
एलात्वचः पलार्द्धञ्च विडङ्गानि पलत्रिकम् । मरिचं चाञ्जनं कृष्णा द्विपलं त्रिफलान्वितम् ॥
पलद्वयन्तु काशीशं श्लक्ष्णचूर्णीकृतं बुधैः । चूर्णं कृत्वा सुमथितं स्निग्धभाण्डे निधापयेत् ॥
ततः संशुद्धदेहस्तु भक्षयेदक्षमात्रकम् । अनुपानं पिबेत्क्षीरं जाङ्गलानां रसं तथा ॥
वातश्लेष्महरं श्रेष्ठं कुम्भमेहोदरापहम् । कामलापाण्डुरोगञ्च श्वयथुं सभगन्दरम् ॥
मूर्च्छामोहविषोन्मादगराणि विविधानि च । स्थूलानां कर्षणं श्रेष्ठं मेदुरे परमौषधम् ॥
कर्षयेच्चातिमात्रेण कुक्षिं पातालसन्निभाम् । बल्यं रसायनं मेध्यं वाजीकरणमुत्तमम् ॥
श्रीकरं बुद्धिजननं वलीपलितनाशनम् । नाश्नीयात्कदलीकन्दं काञ्जिकं करमर्दकम् ॥
करीरं कारबिल्वञ्च षट् ककाराणि वर्जयेत् ॥**

गोकुलधूप, मुसलीकन्द, हर्रो, बर्रो, अमला, खयर, असुरो, निसोत, गोरखमुण्डी, निलो फूल फुल्ने सिमाली, चितू र सिउँडी : यी प्रत्येक ओखती दश दश पल लिएर पाँच आढक पानीमा पकाउनू । जब पाकेर एक चौथाई पानी बाँकी रहन्छ तब झिकेर छान्नू । यसपछि यसमा बाह्र पल लोहभस्म (फलामको धूलो), सोह्र पल पुरानो घिउ र आठ पल सक्खर वा मिश्री मिसाएर तामाको भाँडामा हाली पकाउनू । पाकेपछि झिक्नू । त्यसपछि यसमा सोह्र तोला मह, आठ तोला सिलाजित, दुई तोला दालचिनी, दुई तोला अलैंची, बाह्र तोला वायुविडङ्ग तथा कालो मरिच, रसाञ्जन, पिप्ला, त्रिफला र हीराकसी हरेक दुई दुई पल हाली राम्ररी पिस्नू । यसपछि यसलाई चिल्लो भाँडोमा भरेर राख्नू । पछि वमन, विरेचन आदि गरी शुद्ध भएपछि यसमध्ये दुई तोला खानू । अनि दूध, जाङ्गल जीवको मासुको रस पिउनू । यसले वातविकार, कफविकार, कुष्ठ, प्रमेह, उदररोग, कमलपित्त, पाण्डु, सुजन, भगन्दर, बेहोसी, मोह, विक्षिप्त गर्ने पागलपन, अनेक थरी विषविकार र मोटोपन नाश गर्दछ । बोसोविकरको यो उत्तम ओखती हो । यो बलदायक, रसायनी, दिमागको ग्रहण गर्ने क्षमता बढाउने, यौनशक्ति बढाउने, लक्ष्मी बडाउने तथा छाला चाउरी पर्ने रोग र कपाल फुल्ने रोग नाश गर्ने गुणको हुन्छ । यो लोहरसायन खाँदा केरा, कन्दमूल, काँजी, करैंदी, करीर र करेला गरी छ "क" बाट शुरु हुने कुरा नखानू ।

चना आदिको प्रयोग

(क) वैद्यरहस्य :

चणकान्नं चोष्णमण्डं पथ्यं देयं कृशो भवेत् ।

चना र तात्तातो भात आदिको माड शरीरले सहने गरी खाने गरेमा मानिस दुब्लो हुन्छ ।

चाभो आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह : मस्त्वरिष्ट

अथवा चव्यकुष्ठचित्रकप्रलिप्ते भाजने मस्तुद्रोणं गुडतुलां पिप्पलीप्रस्थत्रयं त्रिफलाप्रस्थत्रयं विडङ्गप्रस्थत्रयं कुडवांशांश्च मरिचपरूषकद्राक्षाकाश्मर्यफलेन्द्रयवान् द्विपलिकानि च दन्तीचित्रकभल्लातकानि चूर्णितानि प्रक्षिपेत्। ततो यवपल्लस्थं पक्षमुपेक्ष्य यथाबलं पिबेत्। एष मस्त्वरिष्टः पाण्डुरोगमेहस्थौल्यमेदोर्शोग्रहणीप्लीहशोफोदरभगन्दरहरः। परमं चाग्निदीपन इति॥

अथवा चाभो, कूट, चितू पिसेर लेप बनाई भित्री भागमा दलिएको एउटा भाँडोमा एक द्रोण (करिब १२.२२८ लिटर) दहीको पानी हाल्नू। यसमा एक तुला (करिब ४.८ किलो) सक्खर, पिप्ला तीन प्रस्थ (करिब २.३०४ किलो), त्रिफला तीन प्रस्थ (करिब २.३०४ किलो), वायुविडङ्ग तीन प्रस्थ (करिब २.३०४ किलो); मरिच, फाल्सा, दाख, खमारीको फल र इन्द्रजौ एक एक कुडव (करिब १९२, १९२ ग्राम); अजयपाल, चितू र भलायोको धूलो दुई दुई पल (करिब ९६, ९६ ग्राम) हाल्नू। यसपछि मुख बन्द गरेर यो भाँडोलाई जौको थुप्रो भित्र पन्ध्र दिनसम्म गाडेर राख्नू। त्यसपछि पाचन क्षमता हेरी प्रयोग गर्नू। यो मस्त्वरिष्ट नामक ओखतीले पाण्डुरोग, प्रमेह, मोटोपन, बोसोविकार, अल्काई, ग्रहणी, फियोका रोग, सुजन, उदररोग र भगन्दर नाश गर्दछ। यसले अति नै पाचनशिक्त बढाउँदछ।

(ख) गरुड महापुराण :

सचव्यजीरकं व्योषा हिङ्गुसौवर्चलामलाः। मधुना सक्तवः पीता मेदोघ्ना सर्वदीपनाः॥

चाभो, जीरा, त्रिकटु, हिङ, सौंचर नुन, अमला, मह र सातु मिसाएर खानाले बोसो नाश गर्दछ र पाचक-अग्निलाई बाल्दछ।

(ग) चक्रदत्त, भैषज्य रत्नावली, वङ्गसेन आयुर्वेद :

सचव्यजीरकव्योषहिङ्गुसौवर्चलानलाः। मस्तुना शक्तवः पीता मेदोघ्ना वह्निदीपनाः॥

चाभो, जीरा, पिप्ला, मरिच, सुठो, सौंचर नुन र चितूको धूलो दहीको पानीसँग मिसाई सातु खाने गर्नू। यसले बोसो नष्ट पार्दछ र पाचनशक्ति बढाउँदछ।

चितु आदिको प्रयोग

(क) वङ्गसेन आयुर्वेद :

मधुना चित्रकमूलं तथैव हितभोजने भुङ्क्ते ॥

चितूको जरा पिसेर महमा मिसाएर चाटी हितकर खानापिन गर्नू बोसोवृद्धि नाश हुन्छ ।

जवाखार आदिको प्रयोग

(क) वङ्गसेन आयुर्वेद :

क्षारवातारिपत्रस्य हिङ्गयुक्तं पिबेन्नरः । मेदोवृद्धिविनाशाय भक्तमण्डसमन्वितम् ॥

जवाखार र अँडिरका पातको काँढापानीमा हिङ हालेर पिउनू र त्यसपछि माडसहितको भात खानू । बोसोवृद्धि नाश हुन्छ ।

तिँदु आदिको प्रयोग

(क) वङ्गसेन आयुर्वेद :

अतिमुक्ताद्बीजमध्यं मधुलीढं हन्त्युदरवृद्धिम् ।

तिँदूको बीजको गुदी महमा मिसाएर चाट्ने गर्नाले पेट बढ्ने रोग नाश हुन्छ ।

तेजपात आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

पत्राम्बुलोहाभयचन्दनानि शरीरदौर्गन्ध्यहरः प्रदेहः ॥

तेजपात, सुगन्धवाल, अगर, खस र चन्दन बराबर लिई राम्ररी पिसेर बनाइएको धूलोले मालिस गर्नाले शरीरको दुर्गन्ध नाश हुन्छ ।

दलजलललघुमलयाभयविलेपनं हरति देहदौर्गन्ध्यम् ।
विमलारनालसहितं पीतमिवालम्बुषाचूर्णम् ॥

तेजपात, सुगन्धवाल, अगर, सेतो चन्दन र खस बराबर लिई पानीमा पिसेर लेप दल्नाले अथवा गोरखमुण्डीको धूलो सफा काँजीमा मिसाएर पिउनाले शरीरको दुर्गन्ध नाश हुन्छ ।

त्रिकटु आदिको प्रयोग

(क) अर्कप्रकाश :

विश्वोपकुल्या मरिचमेतत्त्रिकटुरुच्यते । हरेद्गुल्मकफस्थौल्यमेदश्लीपदपीनसान्॥

सुठो, पिप्ला र मरिचको सम्मिश्रणलाई त्रिकटु भनिन्छ । यसको अर्कले गुल्म, कफविकार, मोटोपन, बोसोविकार, हात्तीपाइले रोग र पिनास ठिक गर्दछ ।

(ख) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय :

तद्ववदार्द्रकम् एतच्च त्रयं त्रिकटुकं जयेत्॥ स्थौल्याग्निसदनश्वासकासश्लीपदपीनसान् ।

अदुवाका पनि सुठोकै जस्ता गुण हुन्छन् । यी (सुठो, मरिच र पिप्ला) मिसावटलाई "त्रिकटु" भनिन्छ । यसैलाई कटुत्रय वा त्र्यूषण पनि भनिन्छ । यसले **मोटोपन**, कमजोर पाचन शक्ति, श्वासप्रश्वास रोग, खोकी, गोडा सुन्निने रोग विशेष (श्लीपद) र पिनास ठिक गर्दछ ।

व्योषादि योग

व्योषकट्वीवराशिग्रुविडङ्गातिविषास्थिराः । हिङ्गुसौवर्चलाजाजीयवानीधान्यचित्रकाः॥
निशे बृहत्यौ हपुषा पाठा मूलं च केम्बुकात् । एषां चूर्णं मधु घृतं तैलं च सदृशांशकम्॥
सक्तुभिः षोडशगुणैर्युक्तं पीतं निहन्ति तत् । अतिस्थौल्यादिकान्सर्वान्रोगानन्यांश्च तद्विधान्॥
हृद्रोगकामलाश्वित्रश्वासकासगलग्रहान् । बुद्धिमेधास्मृतिकरं सन्नस्याग्नेश्च दीपनम्॥

सुठो, मरिच, पिप्ला, कटुकी, हर्रो, बर्रो, अमला, सजिवन, वायुविडङ्ग, अतीस, वनगहत, हिङ, सौँचरनुन, जीरा, ज्वानु, धनियाँ, चितू, हलेदो, चुत्रो, कण्टकारी, बिर्हीं, हपुषा, गुन्दरगानु र बेतलौरीको जरा : यी सबै बराबर भाग मिसाई धूलो पार्नू । यो धूलो एक भाग, मह एक भाग, घिउ एक भाग, तेल एक भाग र जौको सातु सोह्र भाग मिसाई तातोपानीसँग खाने गर्नाले **अति मोटोपन आदि** सबै रोग तथा अन्य आमरोग, कफरोग, मुटुका रोग, कमलपित्त, सेतोकुष्ठ, दम, खोकी र घाँटीका रोग नाश हुन्छन् । साथै, बुद्धि, दिमागको ग्रहण गर्ने क्षमता र सम्झनाशक्ति बढ्दछ । लाटो भएको पाचनशक्ति जाग्दछ ।

(ग) भावप्रकाश निघण्टु :

विश्वोपकुल्या मरिचं त्रयं त्रिकटु कथ्यते । कटुत्रिकं तु त्रिकटु त्र्यूषणं व्योष उच्यते ॥
त्र्यूषणं दीपनं हन्ति श्वासकासत्वगामयान् । गुल्ममेहकफस्थौल्यमेदःश्लीपदपीनसान्॥

सुठो, मरिच र पिप्ला मिलाएर तयार पारिएको धुलोलाई त्रिकटु भनिन्छ । यसका कटुत्रिक, त्र्यूषण र व्योष संस्कृत पर्यायवाची नामहरू हुन् । त्रिकटुले पेटभित्रको पाचकाग्निलाई प्रज्वलित गर्दछ, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग निको पार्दछ, खोकी ठिक गर्दछ, छालासम्बन्धी रोगहरू निको पार्दछ, गानुगोला एवं मधुमेह आदि प्रमेह रोग नष्ट गर्दछ, कफ फुकाल्दछ, मोटोपन कम गर्दछ, बोसो पगाल्दछ, गोडा सुन्निने रोग र पिनासलाई समेत यसले निको पार्दछ ।

(घ) भैषज्य रत्नावली : व्योषाद्य सक्तु

व्योषं विडङ्गशिग्रूणि त्रिफलां कटुरोहिणीम् । बृहत्यौ द्वे हरिद्रे द्वे पाठमतिविषां स्थिराम्॥
हिङ्गुकेबूकमूलानि यमानी धान्यचित्रकम् । सौवर्चलमजाजीं च हबुषां चेति चूर्णयेत्॥
चूर्णतैलघृतक्षौद्रभागाः स्युर्मानतः समाः । सक्तूनां षोडशगुणो भागः सन्तर्पणं पिबेत्॥
प्रयोगात्तस्य शाम्यन्ति रोगाः सन्तर्पणोत्थिताः । प्रमेहा मूढवाताश्च कुष्ठान्यर्शांसि कामलाः॥
प्लीहा पाण्ड्वामयः शोथो मूत्रकृच्छ्रमरोचकः । हृद्रोगा राक्षयक्ष्मा च कासः श्वासो गलग्रहः॥
कृमयो ग्रहणीदोषः श्वैत्र स्थौल्यमतीव च । नराणां दीप्यते चाग्निः स्मृतिर्बुद्धिश्च बर्द्धते॥

सुठो, मरिच, पिप्ला, वायुविडङ्ग, सैजनको जरा, त्रिफला, कटुकी, बिहीँ, कण्टकारी, हलेदो, चुत्रो, गुन्दरगानु, अतीस, साकिनु, हिङ, बेतलौरीको जरा, ज्वानु, धनियाँ, चितु, सौँचरनुन, कालो जीरा र हपुषा बराबर लिई मिसाएर पिसी धूलो पार्नू । तिलको तेल, घिउ र मह हरेक कुरा सबै धूलो बराबर तथा जौको सातु १६ गुना मिसाउनू । सबै मिसाएर चिसो पानीसँग खाने गर्नू । यो खानाले २० प्रकारका प्रमेह, मूढवात, कुष्ठ, हर्सा, कमलपित्त, फियोका रोग, पाण्डु, सुजन, मूत्रकृच्छ्र, अरोचक, मुटुका रोग, क्षयरोग, खोकी, दम, गलग्रह, कृमिरोग, ग्रहणी, सेतोकुष्ठ र मोटोपन आदि रोग चाँडै नाश हुन्छ । अग्नि बल्दछ । सम्झनाशक्ति र बुद्धि बढ्दछ । अति नै तृप्ति हुन्छ ।

त्र्यूषणादिलौह

त्र्यूषणं विजया चव्यं चित्रं विमौद्भिदम् । वागुजी सैन्धवं चैव सौवर्चलसमन्वितम्॥
अयश्चूर्णेन संयुक्तं भक्षयेन्मधुसर्पिषा । स्थौल्यापकर्षण श्रेष्ठं बलवर्णाग्निवर्द्धनम्॥
मेहघ्नं कुष्ठशमनं सर्वव्याधिहरं परम् । नाहारे यन्त्रणा कार्य्या न विहारे तथैव च॥
त्र्यूषणाद्यमिदं लौहं रसायनवरोत्तमम्॥

त्रिकटु, भाङ, चाभो, चितु, विरेनुन, माटेनुन, बकुची, सिँधेनुन र सौँचर नुनको धूलो बराबर लिनू । सबै धूलो बराबर लोहभस्म मिलाएर पिस्नू । यो धूलो तीन रत्ती मह र घिउमा मिसाएर खानू मोटोपन नाश हुन्छ । बल, वर्ण र पाचक-अग्नि बढ्दछ । प्रमेह, कुष्ठ तथा अन्य अनेक किसिमका रोग नाश हुन्छन् । यो खाँदा खानपिन केही बार्नु पर्दैन । यो त्र्यूषणाद्यलोह सर्वोत्तम रसायन हो ।

(ङ) भैषज्य रत्नावली, रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य :

व्योषाग्नि त्रिफला मुस्त विडङ्गं गुग्गुलं समम् । खादेत्सर्वाञ्जयेद्व्याधीन्मेदः श्लेष्मामवातजान् ॥

सुठो, मरिच, पिप्ला, चितु, हर्रो, बर्रो, अमला, नागरमोथे, वायुविडङ्ग र गोकुलधूप बराबर लिई धुलो पारेर खाने गर्नाले **<u>बोसो, कफ,</u>** वातविकार र आमजन्य रोगलाई जित्दछ ।

त्र्यूषणं त्रिफला चव्यं चतुर्लवणमभ्रकम् । वागुजीलौहचूर्णञ्च भक्षयेन्मधुसर्पिषा ॥
परं स्थौल्यहरं वह्निबलवर्णविवर्द्धनम् । श्रेष्ठं रसायनं मेहकुष्ठघ्नं यन्त्रणां विना ॥
(चतुर्लवणं कडकचां विना सर्वचूर्णसमम् । लौहं नवायसादिवत्क्रिया) ।

सुठो, मरिच, पिप्ला, हर्रो, बर्रो, अमला, चाभो, सिँधेनुन, कालो नुन, बिरेनुन, समुद्री नुन, अभ्रखभस्म र बकुची बराबर लिई यति सबै बराबर फलामको धूलो मिसाएर पिस्नू । यसलाई मह र घिउसँग खाने गर्नू । यसले **<u>मोटोपन नाश</u>** गर्दछ, पाचनशक्ति, बल र वर्ण बढाउँदछ, उत्तम रसायनी हुन्छ तथा प्रमेह र कुष्ठलाई दुःख नदिई नाश गर्दछ ।

(च) मदनपाल निघण्टु :

विश्वोपकुल्यामरिचैस्त्र्यूषणं कटुकं कटु । व्योषं कटुत्रयं तत्स्यात्सग्रन्थि चतुरूषणम् ॥
त्र्यूषणं दीपनं हन्ति श्वासकासत्वगामयान् । गुल्ममेहकफस्थौल्यमेदः श्लीपदपीनसान् ॥

सुठो, पिप्ला र मरिच मिसाए पछि त्र्यूषण हुन्छ । यसलाई त्र्यूषण, कटुक, कटु, व्योष र कटुत्रय पनि भनिन्छ । यसमा पिप्लाको जरा मिसाएपछि चतुरूषण हुन्छ । त्रिकटुले जठराग्निलाई बाल्दछ तथा दम, खोकी, छालाका रोग, गुल्म, प्रमेह, कफविकार, मोटोपन, बोसोविकार, हात्तीपाइले रोग र पिनास नाश गर्दछ ।

त्रिफला आदिको प्रयोग

(क) रसरत्न समुच्चय, वङ्गसेन आयुर्वेद :

वरासनाग्नयः पत्रनिशाक्वाथं मधुप्लुतम् । द्विरदस्थूलदेहोऽपि पिबेन्मासात्कृशो भवेत्॥

त्रिफला, विजयसाल, चितु, तेजपात र बेसार बराबर मात्रामा मिसाएर काँढापानी पकाउनू । यो काँढापानी सेलाएपछि मह हालेर खाने गर्नू । एक महिनासम्म खानाले हात्ती जस्तो मोटो मानिस पनि दुब्लो हुन्छ ।

(ख) भैषज्य रत्नावली, रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य :

त्रिफलातिविषामूर्वात्रिवृच्चित्रकवासकैः । निम्बारग्वधषड्ग्रन्थासप्तपर्णनिशाद्वयैः॥
गुडूचीन्द्रमुराकृष्णाकुष्ठसर्षपनागरैः । तैलमेभिः समैः पक्वं सुरसादि रसाप्लुतम्॥
पानाभ्यञ्जनगण्डुषनस्यबस्तिषु योजितम् । स्थूलताऽऽलस्यकण्ठादीञ्जयेत्कफकृतान्गदान्॥

तिलको तेल चार सेर, काँढापानीका लागि सुरसादि गणका ओखतीहरू ६४ पल, पानी ५१२ पल हाली पकाएर ३२ पल बाँकी भएपछि त्यसमा हर्रो, बर्रो, अमला, अतीस, निसोत, चितु, असुरो, नीम, राजवृक्ष, बोझो, छतिउन, हलेदो, चुत्रो, गुर्जो, इन्द्रजौ, कालो जटामसी, पिप्ला, कूट, सर्सिउँ र सुठो सबै एक एक सेर हालेर विधिपूर्वक तेल पकाउनू । यो तेल पिउने, दल्ने, कुला गर्ने, नस्य लिने र बस्ति गर्ने गरिए <u>**मोटोपन**</u>, अल्छिपन, घाँटीका रोग र कफजन्य रोग नाश हुन्छ ।

त्रिकत्रयत्रिवृद्दन्तीशशीभल्लातकानि च । लौहं स्थौल्यं निहन्त्याशु महावीररिवाम्बुदम्॥
(त्रिकत्रयम् पूर्वोक्तं शशीकर्पूरम्) ।

हर्रो, बर्रो र अमला; सुठो, मरिच र पिप्ला; नागरमोथे, वायुविडङ्ग र चितु; निसोत, अजयपाल, कचूर र भलायो बराबर लिई यति सबै बराबर फलामको धूलो मिसाएर पिसी खानाले मोटोपन नाश हुन्छ ।

(ग) वङ्गसेन आयुर्वेद :

फलत्रयं त्रिकटुकं सतैललवणान्वितम् । षण्मासानुपयोगेन कफमेदोनिलापहम्॥

हर्रो, बर्रो, अमला, मरिच, पिप्ला, सुठो र सिँधेनुन मिसाएर छ महिनासम्म खाने गर्नाले कफ र बोसो नाश हुन्छ ।

(घ) विष्णुधर्मोत्तरपुराण :

त्रिफलां चित्रकं शुण्ठीं मधुना तु लिहेत्सदा । स्थूलानां वरनारीणां कृषीकरणमुत्तमम्॥

त्रिफला (हर्रो, बर्रो र अमला मिसाइएको धुलो), चित्रकम् (चितू?) र सुठो बराबर तौल मिसाइएको धुलो (दिनको एक चम्चा) महसँग मिसाएर दिनहुँ चाट्ने कार्यलाई मोटी सुन्दर स्त्रीलाई दुब्लो बनाउन (वा बन्न) उत्तम मानिएको छ ।

धतुरो आदिको प्रयोग

(क) वैद्यरहस्य :

धत्तूरपत्रस्वरसेन गाढमुद्वर्तनं स्थौल्यहरं प्रदिष्टम् ।

धतुरोका पातको रस निचोरेर त्यसले शरीरमा बाक्लोगरी दलेर मालिस गर्ने गरिए मोटोपन नाश हुन्छ ।

नीम आदिको प्रयोग

(क) वैद्यरहस्य :

निम्बपत्रस्वरसप्रोक्षितकक्षादि योजितं जयति ।

नीमका पातको रस निचोरी त्यो रस काखी आदिमा दल्ने गर्नाले काखी आदि गनाउन छाड्दछ ।

पञ्चमूल आदिको प्रयोग

(क) वङ्गसेन आयुर्वेद :

बिल्वादिपञ्चमूलस्य प्रयोगः क्षौद्रसंयुतः ॥

बृहत्पञ्चमूलको धूलो महसँग खाने गर्नाले पनि अति मोटोपन नाश हुन्छ ।

परबर आदिको प्रयोग

(क) वङ्गसेन आयुर्वेद :

कर्कशदलवह्निसलिलं शतपुष्पाहिङ्गुसंयुक्तम् । पुटकेन हन्ति नियतं सर्वभवां मेदसां वृद्धिम् ॥

परबरका पात (कर्कशच्छद) र चितू मिसाएर काँढापानी पकाई त्यसमा सुप र हिङ हाली खाने गर्नाले बोसो बढेको नाश हुन्छ ।

परिश्रम आदिको प्रयोग

(क) चक्रदत्त, भैषज्य रत्नावली, रस रत्नाकर, वङ्गसेन आयुर्वेद, वैद्य रहस्य :

श्रमचिन्ताव्यवायाध्वक्षौद्रजागरणप्रियः । हन्त्यवश्यमतिस्थौल्यं यवश्यामाकभोजनः ॥

परिश्रम, चिन्ता, मैथुन, पैदल हिँड्ने कार्य, मह, रातमा नसुत्ने कार्य कम सुत्ने, जौ र सामाधान खाने कार्यले मोटोपन अवश्य नाश हुन्छ ।

(ख) रस रत्नाकर, वैद्य रहस्य :

व्यायामयुक्तोऽजीर्णाशीं यवगोधूमभोजनः । सन्तर्पणकृतैर्दोषैः स्थौल्युयुक्तो विमुच्यते ॥

कसरत गर्ने, अजीर्ण हुँदा पनि खाना खाने तथा जौ र गहुँका परिकार बढी खाने मानिस धेरै खाएर हुने मोटोपनबाट मुक्त हुन्छ ।

पानीको प्रयोग

(क) भावप्रकाश संहिता :

भुक्तस्यादौ जलं पीतं कार्श्यमन्दाग्निदोषकृत् । मध्येऽग्निदीपनं श्रेष्ठमन्ते स्थौल्यकफप्रदम् ॥

खाना खानु अघि पानी पिए पाचक-अग्नि कमजोर हुन्छ र यसले गर्दा शरीर दुब्लो हुन्छ । खाना खाँदा बीचमा पानी पिए पाचक-अग्नि बल्दछ र यसो गर्नु उत्तम हुन्छ । खाना खाँदा अन्तमा पानी पिए शरीर मोटो हुन्छ र कफ बढ्दछ ।

अन्यच्च-
समस्थूलकृशा भुक्तमध्यान्तप्रथमाम्बुपाः ॥

वाग्भट पनि खाना खाँदा बीचमा पानी पिउनाले शरीर समान अवस्थामा हुन्छ, खाना खाएपछि पानी पिउनाले शरीर मोटो हुन्छ र खाना खानुभन्दा पहिले पानी पिउनाले शरीर दुर्बल हुन्छ भन्दछन् ।

(ख) रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य :

प्रातरध्युषितं वारि सेवितं स्थौल्यनाशनम् । उष्णमन्नस्य मण्डं वा पिबन्कृशतनुर्भवेत् ॥

बासी पानी बिहान बिहान पिउने गर्नाले अथवा तातो अन्नको माड खाने गर्नाले मोटोपन नाश भई शरीर पातलो हुन्छ ।

केचित्क्षारत्वेन कर्षणत्वात्कौपंजलमाहुः ।

कसैले क्षारले सोस्ने हुनाले कुवाको पानी पिउने गर्नु पनि भनेका छन् ।

पारो आदिको प्रयोग

(क) रसरत्न समुच्चय : वडवाग्निमुख रस

शुद्धं सूतं मृतं ताम्रं तालं बोलं समं समम् । अर्कक्षीरैर्दिनं मर्द्यं क्षौद्रैर्लेह्यं द्विगुञ्जकम् ॥
वडवाग्निमुखो नाम स्थौल्यं तुन्दं नियच्छति । पलं क्षौद्रं पलं तोयमनुपानं पिबेत्सदा ॥
तत्रादौ पञ्चकर्माणि लङ्घनाद्यैरुपाचरेत् । आर्द्रकं मधुना खादेन्मेदोनिलकफाञ्जयेत् ॥

प्रशोधित पारोभस्म, ताम्रभस्म, हरिताल र बोल बराबर लिई आँकको दूधमा एक दिनसम्म पिसेर ढड्याउनू । अनि सुकाएर धूलो पार्नू । त्यसमध्येबाट हरेक दिन दुई दुई रत्ती निकालेर महमा मिसाई चाट्ने गर्नू । अनुपानमा सधैं एक पल मह एक पल पानीमा मिसाएर पिउने गर्नू । यो रसले मोटोपन र पेट बढेर हुने जस्ता विकार चाँडै नाश गर्दछ । यो रस खुवाउनु अघि रोगीलाई वमन, विरेचन आदि पाँच कार्य गराई शुद्ध बनाउनू । अनि लङ्घन आदि उपचार गर्नू । अनि यो रस अदुवाको रस र महमा मिसाई खुवाउनू । यसो गर्नाले बोसो वृद्धि तथा धातु र कफसम्बन्धि सबै विकार नाश हुन्छ ।

अग्निकुमार रस

गन्धकेन द्विकर्षेण शुद्धसूतेन तावता ॥
विधाय कज्जलीं सूक्ष्मामेकवासरमर्दनात् । कर्षमात्रं विषं दत्त्वा मर्दयित्वा दृढं पुनः ॥

हंसपादीरसैस्तैर्वा स्तोकं स्तोकं मुहुर्मुहुः । कुडवार्धमितैः पश्चाद्गोलं कृत्वा विशोष्य च ॥
काचकूप्यां विनिक्षिप्य शुल्बनाडीं पिधाय च । देवीशास्त्रे पुनः प्रोक्तं विषं कर्षं विचूर्णितम् ॥
ऊर्वाधो गोलकानां हि काचकूप्यां विनिक्षिपेत् । निक्षिपेत्कज्जलीं मध्ये यतश्चाग्र्यं प्रजायते ॥
ततश्च द्व्यङ्गुलोत्सेधं मृदा कूपीं विलिप्य ताम् । विशोष्य वालुकायन्त्रे यन्त्रवर्गप्रकाशिते ॥
अधोमुखीघटीं क्षिप्त्वा क्षिपेदुपरि वालुकाम् । निरुध्य भाण्डवक्त्रं च चुल्लयामारोप्य यत्नतः ॥
वह्निं प्रज्वालयेत्साध दिनं क्रमविवर्धितम् । स्वाङ्गशीतलमाकृष्य सह ताम्रेण मर्दयेत् ॥
पलार्द्धं मरिचं सूक्ष्मं कर्षार्द्धं वत्सनाभजम् । विनिक्षिप्य विमर्द्याथ क्षिपेद्रम्यकरण्डके ॥
नन्दिना तु समुद्दिष्टं रसतुल्यं मरीचकम् । वत्सनाभं तु कर्षांशं मिश्रयेत विचूर्ण्य तत् ॥
निर्दिष्टोऽग्निकुमारको रसवरो देव्या तथा नन्दिना
सेव्यो वैद्ययशःप्रभूतफलदश्चानाहविध्वंसनः ।
सद्यः पाचनदीपनो रुचिकरः शीघ्रं तथाष्ठीलिकां
सामां च ग्रहणीं हरेत्कफरुजः कण्ठामयध्वंसनः ॥
बल्यो भोजनतोयभक्ष्यसुखदः श्रेष्ठो रसानां प्रभु-
र्मन्दाग्निं कफवातजं क्षयगदं निःशेषशूलामयान् ।
श्वासं कासगदं तथा कफरुजं स्थौल्यं च पाण्डुं तथा
शोफं वातगदं तथा खलुरतीतुल्योऽर्धपर्णान्वितः ॥
कणया सितयाज्येन दातव्योऽसौ महारसः प्रत्यष्ठीलादिरोगेषु जलकूर्मगदेषु च ।
नन्दिना तु पुनः प्रोक्तीतत्तद्रोगहरौषधैः निहन्ति सकलान् रोगान्दुष्पत्नीव मनोरथान् ॥
रसजनितविदाहे शीततोयाभिषेको मलयजघनसारालेपनं मन्दवातः ।

तरुणदधिसितात्क्तं नारिकेलीफलाम्भो मधुरशिशिरपानं शीतमन्यच्च शस्तम् ॥
सौभाग्यं मेघनादांघ्रिसितामधुकचन्दनम् । तुषोदकेन दातव्यं सर्वस्मिन् रसवैकृते ॥
छर्द्यां तृष्णासु दातव्यं कपित्थं वा सितान्वितम् । कुमारीगिरिलेपश्च सर्वाङ्गीणः प्रशस्यते ॥
क्षीरं मधुसितोपेतं क्वाथो वाऽमृतबन्धुकः । उपचारा अमी सर्वे प्रशस्ता रसतापिनाम् ॥
रसस्याग्निकुमारस्य प्रभावं वेत्ति तत्त्वतः । गिरिजा नन्दिकेशो वा यद्वा नारायणः स्वयम् ॥

प्रशोधित पारोभस्म र शुद्ध गन्धक दुवै दुई दुई कर्ष लिई एक दिनसम्म मिसाएर ढडचाई पिस्नू । त्यसमा एक कर्ष प्रशोधित वत्सनाभ मिसाएर लज्जावतीको जम्मा ८ तोला रस अलि अलि गरेर मिसाउँदै राम्ररी पिस्नू । अनि गोली बनाएर सुकाउनू । त्यसपछि देवीशास्त्रमा बताइएको विधिले सिसाको भाँडोमा पहिले १ कर्ष शुद्ध वत्सनाभको धूलोमध्ये आधा धूलो हाल्नू । त्यसमाथि गोली राख्नू । अनि बाँकी आधा वत्सनाभको धूलो त्यसमाथि राखेर भाँडाको मुखलाई शुद्ध तामाको पाताले बन्द गर्नू । त्यसपछि भाँडाको माथि २, २ अमल मोटो हुनेगरी माटोले लिप्नू । घाममा सुकाउनू । बालुकायन्त्रमा राख्नू । त्यो यन्त्रमा सिसीको घाँटी बाहिर देखिने गरी बालुवा भर्नू । त्यसपछि त्यो यन्त्रको मुख बन्द गरी आगोमा ३६ ३ण्टासम्म क्रमशः आगो बढाउँदै तताउनू वा पकाउनू । पाकेर पूरै सेलाएपछि सिसिबाट गोली निकाली तामाको पाता सहित पिस्नू । त्यसमा २ तोला मरिचको धूलो र वत्सनाभको धूलो ६ मासा हाली एक दिनसम्म पिसेर सफा सिसिमा भरेर राख्नू । तर नन्दि नामका आचार्यको मत भने तामाको पात सहित रबै रस बराबर मरिचको धूलो र वत्सनाभ एक कर्ष धूलो मिलाउनु भन्ने रहेको छ । यो अग्निकुमार नामक उत्तम रसका बारेमा देवी पार्वतीले उपदेश दिएपछि श्रीनन्दि नामका आचार्यले वर्णन गरेका हुन् । यो रस सबै मानिसका लागि खान योग्य हुन्छ । यो रस वैद्यका लागि तुलना नै गर्न सकिने र आशा गरेर अनुसारको फल दिने गुणको हुन्छ । यो रसले आनाह नाश गर्दछ । तुरुन्त पचाउँदछ र पाचक-अग्निलाई बाल्दछ । रुचि बढाउँदछ, । अष्ठीलिका, अमजन्य सङ्ग्रहणी, कफजन्य रोग र घाँटीमा हुने सबै रोग नाश गर्दछ । यो अति बलदायक, भक्ष्य र भोज्य पदार्थमा रुचि जगाई सुख दिने गुणको हुन्छ । यो रस सबै रसको राजा रस हो । यसैले कमजोर पाचनशक्ति, कफविकार, वातविकार, क्षयरोग, सबै प्रकारका शूल, खोकी, दम, कफजन्य रोग, मोटोपन, पाण्डु, सुजन, वातविकार आदि सबै रोगलाई जरैसहित नाश गर्दछ ।आधा पानमा राखेर यो रस खानाले यसले अति नै मैथुनशक्ति बढाउँदछ । प्रत्यष्ठीला आदि वातरोगमा तथा भूगोल बदलिएर हुने पानीको दोषजन्य रोगमा यो रस पिप्लाको धूलो, मिश्री र घिउमा मिसाएर खान दिनुपर्दछ । आचार्य नन्दिका अनुसार यो रसलाई फरक फरक रोगमा त्यो रोग नाशगर्ने खालको अनुपान सँगै खुवाउनु पर्दछ । यसो गर्नाले यो रसले सबै खालका रोग त्यसरी नै नाश पार्दछ जसरी खराब आचरण गर्ने स्त्रीले मनका चाहना नाश पार्दछे । यो रस खाने गर्नाले शरीरमा डाह हुन गए चिसो पानीले नुहाउने, चन्दन र कपूर मिसाएर दल्ने, शीतल, मन्द र सुगन्धि वायु सेवन गर्ने, ताजा दहीमा मिश्री मिसाएर खाने, नरिवलको पानी पिउने, गुलिया र शीतल पदार्थ पिउने आदि सबै शीतल उपचार गर्नुपर्दछ । रसजन्य सबै विकारमा स्वाग, लट्टेको जरा, मिश्री, जेठीमधु र चन्दन बराबर मिसाई काँजीमा पिसेर खानू । यदि यो रस खाएर बान्ता हुन थाल्यो भने वा अति धेरै तिर्खा लाग्यो भने कैथको रसमा मिश्री मिसाएर पिउन दिनू र रोगीको शरीरभरी घिउकुमारीको गुदीको लेप दल्नू । अनि मह र मिश्री मिसाएर दूध पिउन दिनू । अथवा गुर्जो र दोपहरियाको पञ्चाङ्ग हाली काँढापानी पकाएर पिउन दिनू । यो रस खाएर पीडित मानिसलाई पनि यही उपचार उपयोगी हुन्छ । यो अग्निकुमार रसको प्रभावका बारेमा यथार्थ कुरा त शिव, पार्वती र विष्णु भगवान्लाई मात्र थाहा छ ।

(ख) रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य :

शुद्धसूतं समं गन्धं ताम्रं तालं समं समम् । अर्कक्षीरैर्दिनं मर्द्यं क्षौद्रैर्लेह्यं द्विगुञ्जकम् ॥
पलं क्षौद्रं पलं तोयमनुपानं पिबेत्सदा । वाडवाग्निरसो नामस्थौल्यञ्चापि नियच्छति ॥

शुद्ध पारोभस्म, गन्धक, ताम्रभस्म र प्रशोधित हरिताल बराबर लिई एक दिन आँकको दूधमा भिजाएर राख्नू । त्यसपछि भिकी महमा मिसाएर हरेक दिन दुई रत्ती खाने गर्नू । यसपछि चार तोला मह र चार तोला पानी मिसाएर पिउने गर्नू । यो वाडवाग्निरस नामक ओखतीले मोटोपन नाश गर्दछ ।

(ग) वैद्यरहस्य :

सूतं ताम्रमयो बोलं मर्दयेत्सूर्यवारिणा । तद्वल्लं मधुना लीढ्वा पिबेच्च सजलं मधु ।
मेदुरं तं जयेन्मासाद्रसोऽयं वाडवानलः ॥

पारोभस्म, ताम्रभस्म, लोहभस्म र बोल आँकको दूधमा पिसेर दुई दुई रत्तीका गोली बनाउनू । हरेक दिन एक एक गोली महसँग खाने गर्नाले अत्यन्त मोटो शरीर दुब्लो हुन्छ ।

पिप्ला आदिको प्रयोग

(क) वैद्यरहस्य :

पिप्पली मधुना सेव्या मेदः कफ विनाशिनी ।

पिप्लाको धुलो महमा मिसाएर चाट्ने गरेमा बोसो र कफ नाश हुन्छ ।

बयर आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली, वङ्गसेन आयुर्वेद :

बदरीपत्रकल्केन पेया काञ्जिकसाधिता ।

बयरका पातको धुलो वा पिसिएको लेदो काँजीमा मिसाएर पेया बनाई पिउनाले मोटोपन नाश हुन्छ ।

बेल आदिको प्रयोग

(क) भावप्रकाश संहिता :

बिल्वशिवा समभागा लेपाद्भुजमूलगन्धमपहरति ।

बेलका पात र हर्रो बराबर मिसाई मसिनो हुनेगरी पिसेर मलम जस्तो बनाई दल्ने गर्नाले काखी गनाउन छाड्दछ ।

(ख) वैद्यरहस्य :

बिल्वपत्ररसो वापि देहदौर्गन्ध्यनाशनः ।

बेलको पातको रस दल्ने गर्नाले शरीरको गन्ध नाश हुन्छ ।

भिकौँलो आदिको प्रयोग

(क) वङ्गसेन आयुर्वेद :

गवेधुकानां पिष्टानां यवानाञ्चाथ शक्तवः । सक्षौद्रत्रिफलाक्वाथः पीतो मेदोहरो मतः ॥

बाजरा (भिकौँलो) को पिठो वा जौको सातु मह र त्रिफलाको काँढापानी (सेलाएपछि) पिउनाले बोसोवृद्धि नाश हुन्छ ।

मह आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

मधुना त्रिफलां लिह्याद्गुडूचीमभयां घनम्॥

महसँग त्रिफला, गुर्जो र हर्रो अथवा नागरमोथे चाट्नु पर्दछ ।

(ख) आयुर्वेद महोदधि :

क्षतक्षीणहितं चैव पाण्डुकामलरोगजित्। स्थूलकाये हितं चैव रक्तोद्धतिहरं मधु॥

महले क्षतक्षीणमा विशेष फाइदा गर्दछ । यसले पाण्डु र कमलपित्त रोग पनि निको पार्दछ । मोटोपन घटाउन पनि मह उपयोगी हुन्छ । यसले रगतमा हुने पित्तको वृद्धि (रक्तोद्धति) लाई रोक्दछ ।

(ग) चक्रदत्त, भैषज्य रत्नावली, वङ्गसेन आयुर्वेद, वैद्यरहस्य :

प्रातर्मधुयुतं वारि सेवितं स्थौल्यनाशनम्।

बिहान बिहान पानीमा मह मिसाएर पिउने गर्नाले मोटोपन नाश हुन्छ ।

(घ) राजवल्लभ निघण्टु :

पुराणं लघु सङ्ग्राहि निर्दोषं स्थौल्यनाशनम्॥

पुरानो मह पचाउन सहज, ग्राहि, दोषहीन र मोटोपन नाशगर्ने गुणको हुन्छ ।

माड आदिको प्रयोग

(क) गरुड महापुराण :

उष्णमन्नं समण्डं वा पिबन्कृशतनुर्भवेत्॥

तातो अन्न वा अन्नको माड खाने गर्नाले शरीर दुब्लो हुन्छ ।

(ख) चक्रदत्त, भैषज्य रत्नावली, वङ्गसेन आयुर्वेद :

उष्णमन्नस्य मण्डं वा पिबन्कृशतनुर्भवेत्॥

अथवा भातको तातो माड पिउने गर्नाले मोटोपन नाश हुन्छ ।

(ग) वङ्गसेन आयुर्वेद :

अतिस्थौल्यहरः प्रोक्तो मण्डश्च सेवितो ध्रुवम्॥

माड खाने गर्नाले पनि मोटोपन नाश हुन्छ ।

मैनफल आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

मदनं त्रिफला मुस्ता सप्ताह्वारिष्टवत्सकम् । सपाठारग्वधं पीतमतिबृंहणरोगजित्॥

मैनफल, त्रिफला, नागरमोथे, छतिवन, नीम, इन्द्रजौ, गुन्दरगानु, र राजवृक्षको काँढापानीले अतिबृंहणका कारण उत्पन्न हुने रोगहरू नाश गर्दछ ।

मदनादीनि चालेपः स्नानादिष्वपि योजयेत् ।

मैनफल, त्रिफला आदिको काँढापानीले नुहाउने र लेप दल्ने गर्नुपर्दछ ।

मोटोपनको उपचारमा जटिलता

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

चयकाष्ठामुपारुह्य कुर्वते ते ह्युपेक्षिताः ॥
प्रायशः सुचिरेणापि भेषजद्वेषिणोगदान् । अतिस्थौल्याग्निसदनमेहकुष्ठहृतौजसः ॥
स्रोतोरोधाक्षविभ्रंशश्वासश्वयथुपाण्डुताः । आमोरुस्तम्भजठरकृच्छ्रालसकदण्डकान् ॥
तृप्तिप्रमीलकालस्यग्रहण्यर्शोभगन्दरान् । प्लीहविद्रधिवीसर्पमदसंन्यासपीनसान् ॥
छर्दिगण्डकृमिग्रन्थितन्द्रादुःस्वप्नदर्शनम् । कण्ठामयान् मूर्धरुजं प्रणाशं बुद्धिनिद्रयोः ॥
तेजोवर्णबलानां च तृप्यतो बृंहणैरपि । उचितैरपि चाहारैर्यस्मादस्य वहन्ति न ॥
दोषोपलिप्तवदना रसं रसवहाः सिराः । वमनादीनतो युञ्ज्यात् स्वस्थस्थैव यथाविधि ॥
दोषाः कदाचित्कुप्यन्ति जिता लङ्घनपाचनैः । ये तु संशोधनैः शुद्धा न तेषां पुनरुद्भवः ॥

शरीर भित्र यी उपेक्षित मल (फोहोर) पूर्ण मात्रामा जम्मा भएर पछि ओखती खाएर पनि ठिक नहुने खालका प्रायः निम्न रोगहरूलाई उत्पन्न गर्दछ । अति मोटोपन, पाचक अग्निको कमजोरी, कुष्ठ, प्रमेह, छालाका रोग, सन्निपातज्वर, शरीर भित्रका स्रोतमा अवरोध, इन्द्रियहरूको विषय ग्रहण गर्ने क्षमता नाश, दम, सुजन, पाण्डु, आमरोग, ऊरुस्तम्भ, उदररोग, अलसक, दण्डक, नखाएपनि अघाए जस्तो हुने, बेहोसी, आलस्य, ग्रहणी, हर्सा, भगन्दर, फियोका रोग, विद्रधि, वीसर्प, नसा, सन्यास, पिनास, वाकवाकी, गलगण्डरोग, कीरा, ग्रन्थी, तन्द्रा, खराब सपना देख्ने, घाँटीका रोग, टाउको दुख्ने, बुद्धि र निद्रा नाश, पौष्टिक एवं यथोचित आहार खाएपनि शरीरको तेज, वर्ण र बल घटै् जाने । शरीरमा शरीर बहने मसिना नसाले रस बगाउने कार्य नगर्ने हुनाले यस्तो हुन्छ । यसैले रोग नलाग्दै ओखती खाएर बान्ता आदि गरी शरीरलाई प्रशोधन गर्नू ।

उपवास वा पचाउने कुरा खाएर केही समय विकारलाई जितेको जस्तो देखिएपनि ती कुनैपनि बेलामा पुनः उत्तेजित र दूषित हुन सक्दछन् । तर, जुन विकार शरीरलाई संशोधन गरेर शान्त पारिन्छ त्यो पुनः अर्को पटक उत्पन्न हुँदैन ।

व्याख्या : उपवास र पचाउने विधिले दोष निमिट्यान्न हुँदैनन् । जसरी जमिन माथि काटिएको वृक्ष हेर्दा नाश भएको जस्तो देखिएपनि बर्षा लागेपछि पुनः पलाउँदछ, त्यसरी नै मौका वा कारण पाउनासाथ यस्ता दोष पुनः बल्भिने गर्दछन् । तर, जुन विकार वा दोषलाई ओखती खुवाएर बान्ता गराउने आदि जस्ता विधिले जरैसमेत नाश पारिएको हुन्छ त्यस्ता दोष जरा खोतलेर फालिएका वृक्षाजस्तै पुनः पलाउँदैनन् । प्रमीलकको अर्थ अम्लपित्त पनि हुन्छ ।

एवंगुणोऽपि स सदात्युपयुज्यमानः स्थौल्य... चावहेत् ॥

धेरै गुण भएरपनि जब गुलियो रस धेरै सधैं खाइन्छ तब यसले मोटोपन निकाल्न सक्दछ ।

प्रमेहपूर्वरूपैः स्थौल्योपद्रवैश्चान्यैरपि श्लेष्मरक्तमांसविकारप्रायैर्मेदः ।

शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी बोसो शरीरमा थुप्रियो भने प्रमेहको पूर्वरूप (दाँत मलिन हुने, शरीर चिल्लो हुने आदि), मोटोपनले हुने सह-रोग (आयु नाश, वेगमा अवरोध, मैथुन क्षमता नाश आदि), रगतजन्य तथा मासुजन्य रोग निकाल्दछ ।

श्लेष्मविकारास्तु-...अतिस्थौल्यं .... च॥

अति मोटोपन कफजन्य बीस प्रकारका रोगमध्येको एउटा रोग हो ।

उत्क्लिष्टानध ऊर्ध्वं वा न चामान् वहतः स्वयम् । धारयेदौषधैर्दोषान्विधृतास्तेऽपि कुर्वते॥
रोगानुत्पादनिर्दिष्टानतिस्थौल्यादिकान् गदान् ।

यदि वात आदि दोष आफैं माथितिर वा तलतिरबाट निस्किरहेका छन् भने तिनलाई ओखती आदिले नरोक्नू, किन कि रोक्दा रोगानुत्पादनीय अध्यायमा बताए जसरी अति मोटोपन आदि रोग निस्कन्छ ।

स्थूलांश्च लङ्घयेन्नित्यं ...॥

धेरै मोटोपन हुने व्यक्तिलाई जहिलेपनि उपवास बसाएर उपचार गर्नुपर्दछ ।

तत्र संशोधनैः स्थौल्यबलपित्तकफाधिकान् । आमदोषज्वरच्छर्दिरतीसारहृदामयैः॥
विबन्धगौरवोद्गारहृल्लासादिभिरातुरान् । मध्यस्थौल्यादिकान् प्रायः पूर्वं पाचनदीपनैः॥
एभिरेवमयैरार्तान् हीनस्थौल्यबलादिकान् । क्षुत्तृष्णानिग्रहैर्दोषैस्त्वार्तान्मध्यबलैर्दृढान्॥
समीरणातपायासैः किमुताल्पबलैर्नरान् ।

त्यस्ता अति मोटोपन हुने व्यक्ति जसको बल, पित्त र कफ बढी छ, तिनलाई संशोधनका माध्यमले उपवास बसाउनु पर्दछ । आमदोष भएका, जरो, वाकवाकी, अतिसार, मुटुका रोग, कब्जियत, शरीरमा भारीपन, डकार आइरहने, जीउ मडारिने आदि रोग भएका तथा जसको मोटोपनमा बल, पित्त र कफको मात्रा मध्यम परिमाणमा छ तिनलाई प्रायः समय परिस्थिति आदि हेरी पाचन र दीपनले उपवास बसाउनु पर्दछ । मोटोपन भएर पनि बल, पित्त र कफ कम छ भने तथा आमदोष आदि रोग कम छ भने भोक र तिर्खा रोक्न लगाएर उपवास बसाउनू । वात, पित्त र कफका दोषले मध्यमस्तरको बल हुन पुगेका र बलियो शरीर भएका मानिसलाई हावा, घाम र परिश्रमका माध्यमले उपवास गराउनू । कम बल र कम दोष भएका मानिसलाई अवश्य उपवास गराउनू ।

अनपेक्षितमात्रादिसेविते कुरुतस्तु ते॥
अतिस्थौल्यातिकार्श्यादीन् वक्ष्यन्ते ते च सौषधाः। रूपं तैरेव च ज्ञेयमतिबृंहितलङ्घिते॥

मात्रा नमिलाई बृंहण वा लङ्घन गर्नाले क्रमशः अति मोटोपन र अति दुब्लोपन आदि रोग उत्पन्न गर्दछन्। यी अति मोटोपन आदिको उपचार यही अध्यायमा बताइनेछ। अति बृंहण र अति लङ्घनका कारण हुने अति मोटोपन र अति दुब्लोपनका लक्षणहरूबाट नै बृंहण र लङ्घनको अति योगको लक्षण क्रमशः थाहा पाउनु पर्दछ।

(ख) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय :

कार्श्यमेव वरं स्थौल्यान् न हि स्थूलस्य भेषजम्। बृंहणं लङ्घनं नालमतिमेदोऽग्निवातजित्॥

धेरै मोटाउनुभन्दा दुब्लो हुनु नै उत्तम हुन्छ। किन कि अति मोटो मानिसका लागि पौष्टिक उपचार र दुब्लो बनाउने उपचार दुवै हितकर हुँदैन। पौष्टिक उपचार गरिए बोसो बढेर अझ मोटो हुन्छ, दुब्लाउने उपचार गरिए पाचनशक्ति र वायु बढ्दछ।

मधुरस्निग्धसौहित्यैर्यतत्सौख्येन विनश्यति। क्रशिमा स्थविमात्यन्तविपरीतनिषेवणैः॥

यसकारण मोटोपनमाभन्दा दुब्लोपनमा हरेक उपचार सुखदायक हुन्छ। दुब्लोपन त गुलियो र चिल्लो पदार्थ दिनहुँ खाने गरिए आरामले नाश हुन्छ। तर मोटोपनको उपचार गर्दा उल्टो गुण भएका र उल्टो असर गर्ने आहार गरेर पनि निकै लामो समयपछि मात्र शान्त हुन्छ।

योजयेद् बृंहणं तत्र सर्वं पानान्नभेषजम्॥

दुब्लोपन नाश गर्नका लागि खानपिन र ओखती पौष्टिक प्रयोग गर्नुपर्दछ।

अचिन्तया हर्षणेन ध्रुवं संतर्पणेन च। स्वप्नप्रसङ्गाच्च कृशो वराह इव पुष्यति॥

कुनैपनि चिन्ता नगरी, सधैं प्रसन्न भएर दिनहुँ गुलियो, चिल्लो जस्ता पौष्टिक पदार्थ खानपिन गर्नाले मानिस सुङ्गुर मोटाएजसरी मोटाउँदछ।

न हि मांससमं किञ्चिदन्यद्देहबृहत्त्वकृत्। मांसादमांसं मांसेन संभृतत्वाद्विशेषतः॥

शरीरलाई धेरै मोटो बनाउने पदार्थमा मासुभन्दा पुष्टिकारक पदार्थ अरु छैन। मासुमा पनि मासु नै खाने मांसाहारी जीवको मासु बढी पुष्टिदायक हुन्छ।

गुरु चातर्पणं स्थूले विपरीतं हितं कृशे ।

पचाउन हलुका नहुने र तृप्ति दिने वा दुब्लो बनाउने कुरा मोटो मानिसका लागि हितकर हुन्छ । किन कि दुब्लो पार्ने खालका पचाउन कठिन हुने पदार्थले बोसो नाश हुन्छ तर पचाउन कठिन हुने गुणले गर्दा वातविकार पनि गर्दैन । दुब्लोपनमा यसको उल्टो अर्थात् पचाउन सहज हुने र शरीरलाई तृप्त पार्ने पदार्थ खानपिन गर्नु हितकर हुन्छ । किन कि धेरै दुब्ला मानिसको पाचनशक्ति दूध, मार्सी चामल आदि जस्ता सहजै पच्ने पदार्थलाई सजिलै पचाएर त्यसबाट प्राप्त हुने रसले तुरुन्त शरीर पुष्ट हुने गर्दछ ।

यवगोधूममुभयोस्तद्योग्यहितकल्पनम् ॥

यसैले मोटो र दुब्लो मानिसका लागि जौ र गहुँ : यी दुई अन्न विशेष हितकर हुन्छ । मोटोका लागि जौ खानु र दुब्लोका लागि गहुँ खानु हितकर हुन्छ ।

दोषगत्याऽतिरिच्यन्ते ग्राहिभेद्यादिभेदतः । उपक्रमा न ते द्वित्वाद्भिन्ना अपि गदा इव ॥

हुन त रोगको गति भेदका अनुसार तथा ग्राही एवं भेदी आदि भेदले गर्दा अन्य अनेक प्रकारका उपचारका विधिविधान बताउने गरिन्छ तरपनि ती सबै सन्तर्पण एवं अपतर्पणभन्दा बाहिरका मानिंदैनन् । लक्षण, कारण र स्थानको भिन्नता अनुसार अनेक थरी हुँदा पनि सबै रोग साम र निराम गरी दुई नै प्रकारका हुन्छन् ।

(ग) अष्टाङ्ग हृदय :

रूपं तैरेव च ज्ञेयमतिबृंहितलङ्घिते ॥

अति बृंहणले गर्दा मोटोपन आदि तथा अति लङ्घनले गर्दा दुब्लोपन आदि रोग हुन्छन् ।

तत्र मेदोऽनिलश्लेष्मनाशनं सर्वमिष्यते । कुलत्थजूर्णश्यामाकयवमुद्गमधूदकम् ॥
मस्तुदण्डाहतारिष्टचिन्ताशोधनजागरम् । मधुना त्रिफलां लिह्याद्गुडूचीमभयां घनम् ॥
रसाञ्जनस्य महतः पञ्चमूलस्य गुग्गुलोः । शिलाजतुप्रयोगश्च साग्निमन्थरसो हितः ॥

बृंहणजन्य रोगमा बोसो, वायु र कफ नाशगर्ने खालका उपचार गर्नुपर्दछ । गहत, जूर्ण नामक घाँसविशेष, सामाधान, जौ र मुगी जस्ता अन्न खाने तथा मह मिसाइएको पानी, दहीको पानी, मोही र अरिष्ट पिउनु पर्दछ । चिन्ता गर्ने, वमन आदि शरीर शोधनका उपाय गर्ने र कम सुत्ने गर्नाले पनि बृंहणजन्य रोग शान्त हुन्छन् । अथवा त्रिफलाको धूलो मह मिसाएर चाट्ने गर्नू । अथवा गुर्जोको

काँढापानीमा मह मिसाएर पिउने गर्नू । अथवा हर्रो वा नागरमोथेको धूलो महसँग खाने गर्नू । अथवा रसाञ्जन, बृहत् पञ्चमूल अथवा गोकुलधूप वा शिलाजितमध्ये कुनै एक गिनेरीको रससँग पिउनू । यी ओखतीले मोटोपन आदि रोग शान्त हुन्छ ।

अतिकार्श्यं भ्रमः कासस्तृष्णाधिक्यमरोचकः । स्नेहाग्निनिद्रादृक्श्रोत्रशुक्रौजःक्षुत्स्वरक्षयः ॥
वस्तिहृन्मूर्धजङ्घोरुत्रिकपार्श्वरुजा ज्वरः । प्रलापोऽर्ध्वानिलग्लानिच्छर्दिपर्वास्थिभेदनम् ॥
विण्मूत्रग्रहाद्याश्च जायन्तेऽतिविलङ्घनात् ॥

अतिलङ्घन गर्नाले अति दुब्लोपन, रिँगटा, खोकी, धेरै तिर्खा लाग्ने, अरुचि, रुखोपन, पाचनशक्ति कमजोर हुने, निद्रा नपर्ने, दृष्टिक्षमता कम हुने, कान कम सुन्न थाल्ने, शुक्र क्षय हुने, शरीरको ओज नाश हुने, स्वर कमजोर हुने, मूत्राशय वा तल्लोपेट दुख्ने; छाती, टाउको, तिघ्रा, पिडौंला, कण्डेउलो, र कोख दुख्ने; जरो आउने, बरबराउने, अधोवात रोग हुने, मानसिक थकाई लाग्ने, वाकवाकी हुने, जोर्नी फुस्कन लागेको जस्तो भान हुने, हाड जर्जर हुने र दिसापिसा रोकिन थाल्ने आदि जस्ता अनेक रोग हुन्छन् ।

कार्श्यमेव वरं स्थौल्यान् न हि स्थूलस्य भेषजम् । बृंहणं लङ्घनं नालमतिमेदोऽग्निवातजित् ॥

धेरै मोटाउनुभन्दा दुब्लो हुनु नै उत्तम हुन्छ । किन कि अति मोटो मानिसका लागि पौष्टिक उपचार र दुब्लो बनाउने उपचार दुवै हितकर हुँदैन । पौष्टिक उपचार गरिए बोसो बढेर अझ मोटो हुन्छ, दुब्लाउने उपचार गरिए पाचनशक्ति र वायु बढ्दछ ।

मधुरस्निग्धसौहित्यैर्यतत्सौख्येन विनश्यति । क्रशिमा स्थविमात्यन्तविपरीतनिषेवणैः ॥

यसकारण मोटोपनमाभन्दा दुब्लोपनमा हरेक उपचार सुखदायक हुन्छ । दुब्लोपन त गुलियो र चिल्लो पदार्थ दिनहुँ खाने गरिए आरामले नाश हुन्छ । तर मोटोपनको उपचार गर्दा उल्टो गुण भएका र उल्टो असर गर्ने आहार गरेर पनि निकै लामो समयपछि मात्र शान्त हुन्छ ।

रसाञ्जन आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

रसाञ्जनस्य महतः पञ्चमूलस्य गुग्गुलोः । शिलाजतो प्रयोगश्च साग्निमन्थरसो हितः ॥

रसाञ्जनलाई बृहत्पञ्चमूलसँग वा गोकुलधूपसँग वा सिलाजितसँग वा गिनेरीसँग मिसाएर प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ ।

(ख) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय :

मोटोपन घटाउन रसाञ्जन ओखती हुन्छ ।

लहरे-चमेली आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

सुतनुं करोति मध्यं पीतं मथितेन माधवीमूलम् ।

लहरे चमेलीको जरा पानीमा पिसेर पिउने गर्नाले स्त्रीको शरीरको बीचको भाग दुब्लाएर सुन्दर शरीर हुने गर्दछ ।

नोट : माधवीको अर्थ पहाडिया सुप, लहरे चमेली, सानो जातको नेवारी फूल र तुलसी हुन्छ । कुलचन्द्र शर्माले वासन्ती र के.यन.स्वामीले लहरे चमेली नाम दिएका छन् ।

वायुविडङ्ग आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

कृमिघ्नत्रिफलं तैलसक्तुत्र्यूषणदीप्यकैः ॥ लोहोदकाप्लुतो मन्थः शस्तो बृंहणरोगिणाम् ।

वायुविडङ्ग, त्रिफला, तेल, सातु, त्रिकटु र ज्वानु हालेर फलामको भाँडामा राखिएको पानीमा घोली बनाइएको मन्थ बृंहणजन्य रोग भएका मानिसका लागि हितकर हुन्छ ।

(ख) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय, रसरत्न समुच्चय, वङ्गसेन आयुर्वेद :

विडङ्गं नागरं क्षारः काललोहरजो मधु । यवामलकचूर्णं च योगोऽतिस्थौल्यदोषजित् ॥

वायुविडङ्ग, सुठो, जवाखार, प्रशोधित लोहभसम, मह, जौको धूलो र अमला बराबर लिई हरेक दिन छ छ मासाका दरले खाने गर्नाले अति मोटोपन आदि जस्ता रोग शान्त हुन्छन् । यी ओखतीमध्ये मह बाहेकका अरु सबै ओखती बराबर मिसाएर धूलो बनाउनू । त्यो धूलोमध्येबाट समय र शरीरको क्षमता हेरी मात्रा मिलाएर महमा मिसाएर चाट्ने गर्नू । अति मोटोपन आदि रोग नाश हुन्छ ।

(ग) भैषज्य रत्नावली : विडङ्गाद्यलौह

विडङ्गत्रिफलामुस्तैः कणा नागरकेण च । बिल्वचन्दनह्रीबेरं पाठोशीरं तथा बला ॥
एषां सर्वसमं लौहं जलेन वटिका शुभा । अनुपानं प्रयोक्तव्यं लौहमष्टगुणं पयः ॥
सर्वमेदोहरं बल्यं कान्त्यायुर्बलवर्द्धनम् । अग्निसन्दीपनकरं वाजीकरणमुत्तमम् ॥
सोमरोगं निहन्त्याशु भास्करस्तिमिरं यथा । विडङ्गाद्यमिदं लौहं सर्वरोगनिषूदनम् ॥

वायुविडङ्ग, त्रिफला, नागरमाथे, पिप्ला, सुठो, बेल, चन्दन, सुगन्धवाल, गुन्दरगानु, खस र बलुको धूलो एक एक तोला लिनू । जम्म धूलो जति हुन्छ त्यति बराबर लोहभस्म लिनू । सबै मिसाएर पानीमा पिस्नू । दश दश रत्तीका गोली बनाउनू । हरेक दिन बिहान एक गोली खानू । त्यसपछि लोभस्म एक तोला आठ तोला दूधमा घोलेर पिउनू । यसरी खानाले सबै खालका मेदरोग नाश हुन्छन् ।यो विडङ्गाद्यलोहले बल, उमेर र चमक बढाउने; पाचक-अग्निलाई बाल्ने र अति उत्तम वाजीकर हुन्छ । यसले सोमरोग आदि रोग सूर्यले अन्धकार नाश गरेजसरी नाश गर्दछ ।

(घ) भैषज्य रत्नावली, रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य :

विडङ्गनागरक्षारकाललौहरजोमधु । यवामलकचूर्णञ्च प्रयोगः स्थौल्यनाशनः ॥

(काल्लौह वज्रादि जारित पुटितं सर्वेषां समभागमितिनिश्चलकरः । लौहस्य महावीर्यत्वेन प्रधान्यान्मिलितसर्वचुर्णमत्वंयुक्तमिति त्रिविक्रमदेवः । मधुनावलेहः ।) ।

वायुविडङ्ग, सुठो, जवाखार, जौ र अमला बराबर लिई कुटेर सबैको बराबर धुलो लिनू । सबैलाई मिसेर पुनः कुटी महसँग खाने गर्नू । मोटोपन नाश हुन्छ ।

शिरीष आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

शिरीषलामज्जकहेमलोध्रैस्त्वग्दोषसंस्वेदहरः प्रघर्षः ।

शिरीषको बोक्रा, खस, नागकेशर र लोध बराबर मिसाएर धूलो पारी शरीरमा मालिश गर्नाले छालाका रोग र धेरै पसिना आउने समस्या ठिक हुन्छ ।

हर्रो आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय :

पथ्याशतद्वयान्मूत्रद्रोणेनाऽऽमूत्रसंक्षयात्॥ पक्वान् खादेत्समधुनी द्वे द्वे हन्ति कफोद्भवान् ।
दुर्नामकुष्ठश्वयथुगुल्ममेहोदरकृमीन्॥ ग्रन्थ्यर्बुदापचीस्थौल्य पाण्डुरोगाऽढ्यमारुतान् ।

हर्सामा दिसा वा वायु रोकिए दुई सय हर्रोलाई एक द्रोण गहुँतमा हालेर तबसम्म पकाउनू जबसम्म गहुँत सुक्दैन । त्यसमध्येबाट दुई दुई वटा हर्रो निकाली दिनहुँ खाने गर्नू । यसो गर्नाले कफजन्य हर्सा, कुष्ठ, सुजन, गुल्म, प्रमेह, उदररोग, पेटका कीरा, ग्रन्थिरोग अर्बुद, अपची रोग, **मोटोपनको रोग**, पाण्डुरोग र ऊरुस्तम्भ रोग नाश हुन्छ ।

(ख) भैषज्य रत्नावली :

हरीतकी लोध्रमरिष्टपत्रं चूतत्वचो दाडिमवल्कलं च ।
एषोऽङ्गरागः कथितोऽङ्गनानां जङ्घाकषायश्च नराधिपानाम्॥

हर्रो, लोध, नीमका पात, आँपका बोक्रा र अनारका बोक्रा बराबर लिई दूधमा पिसेर बुकुवा जस्तो बनाई शरीरमा दल्ने गर्नाले स्त्री र पुरुषको शरीरको बोसोजन्य दुर्गन्ध नाश भई शरीर अति चम्किलो हुन्छ ।

हलेदो आदिको प्रयोग

(क) वैद्यरहस्य :

दग्धहरिद्रोद्वर्त्तनमचिराद्देहस्यदौर्गन्ध्यम् ।

बेसार भुटेर शरीरमा मालिस गर्नाले दुर्गन्ध नाश हुन्छ ।

हिङ आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

हिङ्गुगोमेदकव्योषकुष्ठक्रौञ्चास्थिगोक्षुरम् ॥ एलावृषभषड्ग्रन्थाखराश्वोपलभेदकम् ।
तक्रेण दधिमण्डेन पीतं कोलरसेन वा ॥ मूत्रकृच्छ्रं कृमीन्मेहं स्थूलतां च व्यपोहति ।

हिङ, गोमेदमणि, त्रिकटु, कूट, कन्याङकुरुङ चराको हाड, ओदानेकाँडो, अलैंची, इन्द्रजौ, बोझो, ज्वानु र कूट मोहीसँग, दहीको मण्डसँग वा बयरको काँढापानीसँग पिउने गर्नाले मूत्रकृच्छ्र, कृमिरोग, प्रमेह र मोटोपन नाश हुन्छ ।

हितकर कुरा

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

अतिस्थूलः स्मृतो योज्यं तत्रान्नं मारुतापहम्॥ श्लेष्ममेदोहरं यच्च कुलत्था यवका यवाः ।
जूर्णश्यामाकमुद्गाद्याः पानेऽरिष्टं मधूदकम्॥ मस्तु तक्रंच तीक्ष्णोष्णं रूक्षं छेदि च भेषजम् ।
चिन्ताव्यवायव्यायामशोधनास्वपनं भजत्॥ देहापेक्षी तथा रूक्षं स्नानमुद्वर्तनादि च ।

यस्तो अति मोटोपनमा वायु नाशगर्ने तथा बोसो र कफविकार नाशगर्ने खालका सबै अन्न खान दिनुपर्दछ । जस्तै : गहत, यवक, जौ, जुनेलो, श्यामाक, मुगी आदि । पिउनका लागि अरिष्ट, मह मिसिएको पानी, दहीको पानी, मोही; तिक्खर, गर्मीगर्ने, रुखा र खुकुल्याउने गुण भएका ओखतीहरू खुवाउनु पर्दछ । चिन्ता, मैथुन, कसरत, संशोधन, कम सुत्ने जस्ता कुरा आफ्नो शरीरले सहने हदसम्म गर्नुपर्दछ । यसैगरी चिल्लो नमिसाई शरीरमा बुकुवा घस्ने र शरीरमा चिल्लो नदली नुहाउने जस्ता कार्य गर्नुपर्दछ ।

योज्यं तथा यथाव्याधि स्वेदासृक्स्रावणान्यपि॥४६॥

यसैगरी बृंहणजन्य रोगहरूमा रोग अनुसार पसिना निकाल्ने, रगत निकाल्ने आदि विधि पनि गर्नुपर्दछ ।

(ख) आयुर्वेद महोदधि :

काषायं रसभेदनं बलकरं सश्वासकासापहं,
वृष्यं चैव लघूष्णदुष्टजरणं निद्राभिवृद्धिप्रदम् ।
पित्तासृग्गदकारकं च विहितं स्थौल्ये च कार्श्ये सरं,
रूक्षं बस्तिविशोधनं रुचिकरं वातादिसंशोषणम्॥
श्लेष्मघ्नं वरयुक्तियुक्तममृतं सेव्यं सदा प्राणिनाम् ।

मदिरा : टर्रो, रसलाई खुकुल्याउने, बलदायक, दम र खोकी निको पार्ने, बलवीर्य बढाउने, पचाउन हलुका, गर्मी गर्ने, दोषयुक्त खानेकुरा पचाउने शक्ति भएको, निद्रा बढाउने, पित्तरक्त-मोटोपन-दुब्लोपनमा हितकारी, मलमूत्र खुकुल्याउने, रुखो, मुत्राशय सफा गर्ने, रुचि जगाउने, वात आदि दोष नाशक र कफ नाशक हुन्छ । यसलाई उत्तम उपाय लगाई मात्रा मिलाएर पिउने गरे यो मानिसका लागि अमृतसमान हुने गर्दछ ।

वातव्याधिहरं कफप्रशमनं कान्तिप्रसादावहं त्वग्वैवर्ण्यविनाशनं रुचिकरं सर्वाङ्गदार्ढ्यप्रदम् ।
अग्नेर्दीप्तिकरं बलोपजननं प्रस्वेदमेदोपहं पद्भ्यां मर्दनमुद्दिशन्ति मुनयः श्रेष्ठं सदा प्राणिनाम्॥

गोडामा तेल दलेर मालिश गर्ने गरे वातविकार र कफविकार नाश हुन्छ । शरीरको तेज र वर्ण चम्किलो हुन्छ । छालाको वर्णमा भएको मलिनता हटी चम्किलो हुन्छ । रुचि जगाउँदछ । शरीरका सबै अङ्गलाई सुदृढ बनाउँदछ । जठराग्निलाई बाल्दछ । बल बढाउँदछ । पसिना र मोटोपन हटाउँदछ । यसैले गोडामा तेल दलेर मालिश गर्नुलाई मुनिजन सबै मानिसका लागि विशेष लाभदायक हुन्छ भन्ने गर्दछन् ।

(ग) भावप्रकाश संहिता :

धूमपानं तथा क्रोधो रक्तमोक्षणमेव च ॥
जीर्णं च भोजनं कार्यं यवगोधूमयोः सदा । उपवासोऽसुखा शय्या सत्त्वौदार्यं तमोजयः ॥

ओखतीको धूमपान, रिस उठ्ने कार्य र रगत निकाल्ने कार्य गर्नू । पच्नेगरी पुरानो जौ र गहुँका परिकार खानू । उपवास बस्ने गर्नू । नरम वा आरामदायी ओछ्यानको प्रयोग नगर्नू । उदार मन र निद्रालाई जित्नू । यस्ता अनेक थरी तमोगुणी कुरालाई जित्नाले मोटोपन नाश हुन्छ ।

(घ) भावप्रकाश संहिता, वङ्गसेन आयुर्वेद :

पुराणाः शालयो मुद्गाः कुलत्थोद्दालकोद्रवाः ।
लेखना वस्तयश्चैव सेव्या मेदस्विना सदा ॥

बोसो बढेका मानिसले दिनहुँ मार्सी धानको पुरानो चामल, मुगी, गहत, वनगहत, कोदो र लेखनवस्तिको प्रयोग गर्नू ।
नोट : त्रिफलाको काँढापानीमा गहुँत, मह, जवाखार तथा उषकादि गण (सिधेनुन, शिलाजित, हिराकसी आदि) का ओखतीको धुलो मिसाएर वस्ति दिनुलाई लेखनबस्ति (डुसविशेष) भनिन्छ ।

(ङ) भैषज्य रत्नावली :

चिन्ता श्रमो जागरणं व्यवायः प्रोद्वर्त्तनं लङ्घनमातपश्च ।
हस्त्यश्वयानं भ्रमणं विरेकः प्रच्छर्दनं चाप्यपतर्पणानि ॥
पुरातना वैणवकोरदूषश्यामाकनीवारप्रियङ्गवश्च ।
यवाः कुलत्थाश्चणका मसूरा मुद्गास्तुवर्योऽपि मधूनि लाजाः ॥
कटूनि तिक्तानि कषायकाणि तक्रं सुरा चिङ्गटमत्स्य एव ।
दग्धानि वार्ताकुफलानि चापि फलत्रयं गुग्गुलु वायसश्च ॥
कटुत्रयं सार्षपतैलमेला रूक्षाणि सर्वाणि च मुख्यतैलम् ।
पत्रोत्थशाकोऽगुरुलेपनानि प्रतप्तनीराणि शिलाजतूनि ॥
प्राग्भोजनस्यापि च वारिपानं मेदोगदं पथ्यमिदं निहन्ति ॥

चिन्ता, परिश्रम, जागराम, सहवास, बल गरेर बुकुवा घस्नु, उपवास, घाम ताप्नू, हात्ती घोडा आदि चढ्नु, घुमफिर गर्नु, दिसा लगाउनु, बान्ता गराउनु, अपतर्पण, बाँसका पुराना बीज, कोदो, सामाधान,

नाभो अन्न, कागुनु, जौ, गहत, चना, मुसुरो, मुगी, रहर, मह, लाजा, पिरो, तितो, टर्रो, मोही, सुरा, चिङ्गट नामक माछा, पोलेका भन्टा, त्रिफला, गोकुलधूप, सालधूप, त्रिकटु, सर्सिउँको तेल, अलैँची, रुखा पदार्थ, तिलको तेल, पात खाइने सागपात, अगरको लेप, तातोपानीले नुहाउने काम, तातोपानी पिउनु, सिलाजित खानु र खाना खानु अघि पानी पिउनू : यी सबै कुरा मोटो मानिसका लागि हितकर हुन्छन् । यी कुराको सेवन गर्नाले मोटोपन चाँडै नाश हुन्छ ।

(च) भैषज्य रत्नावली, रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वङ्गसेन आयुर्वेद, वैद्यरहस्य :

अस्वप्नश्च व्यवायश्च व्यायामं चिन्तनानि च । स्थौल्यमिच्छन्परित्यक्तं क्रमेणाति विवर्द्धयेत्॥

नसुत्नु, मैथुन, कसरत गर्नु, चिन्ता जस्ता कुरा मोटोपन घटाउन चाहनेले बढाउँदै जानू ।

(छ) मदनपाल निघण्टु :

कटुकः पित्तलः श्लेष्मकृमिकण्डूविषापहः ।
आग्नेयो वातलः स्तन्यमेदस्थौल्यहरोऽगुरुः ॥
सोऽतियुक्तो भ्रमास्थौल्यतालुशोषातिदाहदः ॥६८॥

पिरो रसले पित्तविकार बढाउँदछ । यसले कफविका, पेटका कीरा, शरीर चिलाउने रोग र विषविकार नाश गर्दछ । यसमा मुख्यतः अग्निगुण हुन्छ । यसले वायुविकार पनि गर्दैन । यो दूधवर्धक, बोसोनाशक र मोटोपन नाशक हुन्छ । धेरै पिरो खाएमा त्यसले भ्रम, दुब्लोपन, तालुमा सुजन र डाह हुने सम्भावना हुन्छ ।

(ज) रस-रत्नाकर, सिद्धनित्यनाथ; वैद्यरहस्य :

प्रशस्तश्च प्रियङ्गुश्च श्यामाक यवका यवाः । चु(चू)र्णका कोद्रवायुक्तैः कुलत्थैश्च तथा हितैः ॥
आढकीनाञ्च बीजानि पटोलामलकैः सह । भोजनान्ते प्रशस्यन्ते पानानुष्ण मधूदकम्॥

प्रशस्त (पाषाणभेद ?), कागुनो, सामाधानको चामल, यवक (सानो जातको जौ, ओट्स), जौ, चुर्णक (सातु) र कोदोलाई परबर, अमला, गहत र रहरको सुपसँग खाने गर्नू र खाना खाएपछि हल्का तातो पानीमा मह हालेर पिउनू ।

(झ) राज निघण्टु :

आविकन्तु पयः स्निग्धं कफपित्तहरं परम् । स्थौल्यमेहहरं पथ्यं लोमशं गुरु वृद्धिदम्॥

भेडीको दूध चिल्लो र विशेषतः कफविकार र पित्तविकार नाशक हुन्छ । यो मोटोपन र प्रमेह नाशक, पथ्य र कपाल बाक्लो तरिकाले बढाउने गुणको हुन्छ ।

(ञ) राजवल्लभ निघण्टु :

न च व्यायामसदृशमन्यत्स्थौल्यापकर्षणम् । न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात् ॥

मोटोपन नाश गर्नका लागि संसारमा व्यायाम समानको अरु कुनै पनि कुरा छैन । किन कि व्यायाम गर्ने मानिसमाथि अरु कसैको बलले काम गर्दैन र उसलाई कसैले हराउन पनि सक्दैन ।

अध्वा मेदःकफस्थौल्यसौकुमार्यविनाशनः ॥

पैदल यात्रा गर्नाले बोसो, कफ, शरीरको मोटोपन र कोमलता नाश हुन्छ ।

(ट) सुश्रुत संहिता :

उत्पन्ने तु शिलाजतुगुग्गुलुगोमूत्रत्रिफला लोहरजोरसाञ्जन मधु यवमुद्गकोरदूषकश्यामाकोद्दालकादीनां विरूक्षणच्छेदनीयानां च द्रव्याणां विधिवदुपयोगो व्यायामो लेखनबस्त्युपयोगश्चेति ॥

मोटोपन उत्पन्न भएमा सिलाजित, गोकुलधूप, गहुँत, त्रिफला, लोहभस्म, रसाञ्जन, मह, जौ, मुगी, कोदो, सामाधान, वनकोदो, बाजरा आदि क्षुद्रधान्य; कोसो नाशगर्ने रुखा र स्रोतलाई प्रशोधन गर्ने पदार्थ विधिपूर्वक उपभोग गर्नुपर्दछ । एवं व्यायाम र लेखन वस्तिको उपयोग गर्नुपर्दछ ।

अहितकर कुरा

(क) भैषज्य रत्नावली :

**स्नानं रसायनं शालीन् गोधूमान्सुखशीलताम् । क्षीरेक्षुविकृतीर्माषांल्लौहित्यं स्नेहनानि च ॥
मत्स्यं मांसं दिवानिद्रां स्रग्गन्धौ मधुराणि च । भोजनस्य समग्रस्य पश्चात्पानं जलस्य च ॥
अतिमात्रं तूपचितो विशेषाद्वमनक्रियाम् । स्वभावस्तत्वमन्विच्छन् मेदस्वी परिवर्जयेत् ॥**

नुहाउनु (चिसो पानीले), रासायनिक ओखती खानु, मार्सी चामल, गहुँ, सुखपूर्वक उपभोग, खीर, उखुका रसले बनेका पदार्थ, मास, मुसुरो सठिया चामल आदि, चिल्लो खाने र दल्ने कार्य, माछा, मासु, दिउस सुत्ने कार्य, माला लगाउनु, सुगन्धित पदार्थ प्रयोग गर्नु, गुलिया पदार्थ खानु, सबै कुरा खाएपछि पानी पिउनू, धेरै बोसो बढ्दा बान्ता गर्नु र स्वभावजन्य इच्छा पूरा नगर्नु : यी कार्यलाई शरीरका लागि हितकर नहुने हुनाले मोटोपनका रोगीले त्याग गर्नू ।

(ख) मदनपाल निघण्टु :

**रसो मधुरकः शीतो धातुस्तन्यबलप्रदः ॥
चक्षुष्यो वातपित्तघ्नः कुर्यात्स्थैल्यकफक्रिमीन् । सोऽतियुक्तो ज्वरश्वासगलगण्डार्बुदादिकृत् ॥**

गुलियो रसले शीतलता दिन्छ, शरीरका धातु, स्तनमा दूध र शरीरमा बल बढाउँदछ । यो रस आँखाका लागि हितकारी, वातपित्त रोग नाशक तथा मोटोपन, कफविकार र कीरा उत्पन्न गराउने गुणको हुन्छ । धेरै गुलियो खाए यसले जरो, दम, गलगण्ड र अर्बुद जस्ता रोगहरू हुन सक्दछ ।

(ग) राजवल्लभ निघण्टु :

पारावतो रसे पाके स्वादुः शीतोऽस्रपित्तहा । गुरुः कषायो विषदो बलोपचयकृत्परः ॥

परेबाको मासु शुरुमा र पचेपछि गुलियो, शीतवीर्यको र रक्तपित्त नाशगर्ने गुणको हुन्छ । यो पचाउन कठिन, टर्रो, सेतो तथा बल र मोटोपन बढाउने गुणको हुन्छ ।

दध्नः सरो गुरुर्वृष्यः स्निग्धो मेदःकफप्रदः । बृंहणो मारुतघ्नश्च बलोपचयकारकः ॥

दहीको तर पचाउन कठिन, वीर्यवर्धक, चिल्लो, बोसो र कफविकार बढाउने, पौष्टिक, वातविकार नाशक तथा बल र मोटोपन बढाउने गुणको हुन्छ ।

वेशवारो गुरुः स्निग्धो बलोपचयवर्धनः ॥

वेशवार पचाउन कठिन, चिल्लो तथा बल र मोटोपन बढाउने गुणको हुन्छ ।

नोट : हाड नभएको मासुलाई पिसेर घिउ र सखर हाली चिल्लो बनाउनू । यसपछि यसमा पिप्ला र मरिचको धूलो मिसाउनू । यसरी पकाइने मासुको परिकारलाई वेशवार भनिन्छ ।

सस्नेहाः स्नेहसिद्धाश्च भक्ष्या गोधूमसम्भवाः । गुरवस्तर्पणा हृद्या बलोपचयवर्धनाः ॥

चिल्लो हालेर पीठो मुछी चिल्लोमा पकाइएको गहुँको पुरी पचाउन कठिन, तृप्तिदायक, मुटुका लागि हितकर तथा बल र मोटोपन बढाउने गुणको हुन्छ ।

॥ समाप्त ॥